ஆயுர்வேத வைத்தியம்

"PRACTICE OF AYURVEDA"



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஆயுர்வேத வைத்தியம்

அருளியது
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்
திரு. C. கனகராஜன்



வெளியிடுவோர்
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்,
சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்
சுவாமி சிவானந்தா சாலை
இராசிபுரம் : : சேலம் மாவட்டம்

விலை] 1996 [ரூ. 25.00

தமிழ் வெளியீடு – 98

Translated into Tamil from
"PRACTICE OF AYURVEDA"

Printed out of the magnanimous donation of
SRI. S.K. MYLSAMY GOUNDER
Chairman & Managing Director
SKM ANIMAL FEEDS AND FOODS (INDIA) LTD.,
ERODE - 638 002.

TYPESET BY : PRINT SHOP, MADURAI -1. PH : 541885.
PRINTED AT : THE ORIENT LITHO PRESS, SIVAKASI.

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமஹாராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப் பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன.

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா ஆங்கிலத்தில் எழுதிய "PRACTICE OF AYURVEDA" என்ற நூலை முதல் பாகமாக "ஆயுர் வேத வைத்தியம்" என்ற தலைப்பில் திரு. C. கனகராஜன் எளிய இனிய தமிழ் நடையில் அருமையாக மொழி பெயர்த்துள்ளார். இரண்டாம் பாகத்தில் "ஆயுர்வேத மருந்துகளும் அவற்றின் செயல் முறைகளும்" என்ற தலைப்பில் வெளிவர உள்ளன.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் மதுரை பிரிண்ட் ஷாப் நிறுவனத்தினர் டைப்செட் செய்து கொடுத்துள்ளனர். சிவகாசி தி ஓரியண்ட் லித்தோ பிரஸ்ஸார், மிகச் சிறந்த முறையில் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கிய ஈரோடு 'கொடை வள்ளல்', திரு. S.K. மயில்சாமி கவுண்டர், இப் புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

சுவாமி சிதானந்தா

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் - 1

ஆயுர்வேதம்

பண்டைய இந்திய சிகிச்சை முறையின் சிறப்பும் முக்கியத்துவமும்

புராதனமான ஞானபூமியாகிய இந்தியா, வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த நிலை ஆத்ம ஞானம் சம்பந்தமாக இந்த மண்ணுலகின் பரபரப்பான வாழ்வில் சந்திக்க வேண்டியுள்ள போராட்டங்கள் மற்றும் பிரச்னைகள் பற்றி சிறப்பான உற்சாகம் தரும் நிலையான கவிதை வடிவில் சொல்லியிருக்கிறது. நான்கு வேதங்களிலும் அதனைச் சொல்லியிருக்கிறது. மனித மனம் பல்வேறு விஷயங்களை நாடுகிறது. தீவிர ஆன்மீக சாதனையில் மட்டும் அதனை ஈடுபடுத்த இயலாது. உலகியல் வாழ்விற்கும் ஆன்மீக வாழ்விற்கும் அவசியமான சரியான கருவியாகிய இந்த உடலை நீண்ட நாட்களுக்கு பாதுகாத்து உயிர்த் துடிப்புள்ளதாக வைத்திருப்பதிலும் மனதை ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

இந்த உலகில் இந்த உடம்பைப் பேணுவதன் மூலம் முழுமையான வாழ்க்கை வாழமுடியும். உயரிய ஆத்மானுபவம் பெற இந்த உடம்பை ஒரு தக்க கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறோம். இத்தகைய சிந்தனையின் காரணமாக உடலின் ரகசியங்களை அறிந்து அதனைச் சீராக இயக்கி மனிதனின் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்வதற்காக இந்த நாட்டின் மற்றொரு வேதம் பிறந்தது. அது தான் ஆயுர்வேதம்.

ஆயுர்வேதம் மிகச்சிறந்த அறிவியல். உடல் செயல்படும் முறை, உடலின் ஆரோக்கியம், அதனை நீண்ட ஆயுளுடன் வைத்திருக்கும் ரகசியம், மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகள், வேர்கள், நோயின் தன்மை அறிந்து அதனை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்தும் முறைகள் ஆகியவைபற்றி ஆயுர்வேதம் எடுத்துரைக்கிறது.

இது மிகச் சிறந்த வைத்ய சாஸ்திரம். மனித குலத்தின் மிகப் புராதனமான மருத்துவ முறை. நோய் வருவதற்கு முன் அதனைத் தடுப்பதற்குரிய மருந்துகள் கொண்ட சிறந்த சிகிச்சை முறை. இந்த மருத்துவ முறை 4000 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பல நூறு ஆண்டுகளாக இந்த நாட்டில் நடைமுறையில் இருந்து வருகிறது. மிகச் சிறந்த நன்கு பயிற்சிபெற்ற மருத்துவர்களால் இந்த வைத்தியம் செய்யப்பட்டு வந்திருக்கிறது. நவீன சுதந்திர பாரதத்தில் இந்த மருத்துவ முறையை உடனடியாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இந்த வைத்ய சாஸ்திரத்தை ஆராய்ந்து அறிந்து கொண்டவர்களுக்கும், பன்னெடுங் காலமாக பிரபல வைத்தியர்கள் இத்துறையில் நிகழ்த்தியிருக்கும் சாதனைகளை அறிந்திருப்பவர்களுக்கும், மேற்கத்திய மருத்துவ முறையைவிட இந்த மருத்துவ முறை மிகவும் சிறந்து விளங்குவதைப் புரிந்து கொண்டிருப் பவர்களுக்கும் நான் விரிவாக விளக்க வேண்டியதில்லை. வாக்பாதர், மாதவர், ஜீவகர், காசியின் பவ மிஸ்ரர் ஆகியவர்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் அருஞ் சாதனை புரிந்தவர்கள். ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகள் அற்புதமான பலனைத் தருகின்றன. ஸ்ரீ வில்லியம் ஹண்டர் போன்ற மேலை நாட்டு அன்பர்கள் ஆயுர்வேதத்துக்குரிய வாய்ப்பையும் அதன் அறிவியல் இயல்பினையும் அறிந்து உற்சாகத்துடன் பாராட்டியிருக்கின்றனர். மனிதனின் உடல்நலம் பேண ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை சிறந்ததென ஆதிகால கிரேக்கர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தனர். ஆயுர்வேதத்தில் இந்திய அரசாங்கம் காட்டும் ஆர்வம் ஊக்கமூட்டுவதாக உள்ளது. தனியார் நிறுவனங்களும் பொது மக்களும் கூட இந்த மருத்துவ முறையை அங்கீகரித்து இதன் மதிப்பை, முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து முதற்படியாக ஆயுர்வேத மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளத் தொடங்கவேண்டும்.

ஆயுர்வேதத்தின் ஆரம்பம்

கடவுள்தான் முதல் தெய்வீக வைத்தியர், அவர் வைத்தியர்களில் தலைசிறந்த வைத்தியர்

சரீரே ஜர்ஜரீபுதே வ்யாதிக்ரஸ்தே கலேவரே!ஒளஷதம் ஜாஹ்னவிதோயம் வைத்யோ நாராயணோ ஹரி:!

உடல் தளர்ச்சியுற்று நோயினால் பாதிக்கப்படும்போது அதற்கு அருமருந்தாக அமைவது அன்னை கங்கையின் புனிதத் தீர்த்தம். பகவான் நாராயணனின் புனிதத் திருவடிகளிலிருந்து கங்கை பெருக்கெடுத்துப் பாய்ந்து வருகிறது. நாராயணனே மிகச் சிறந்த வைத்தியர்.

- பகவான் தன்வந்தரி.

ஒரு சமயம் இமயமலையில் சில மகரிஷிகள் சந்திக்க நேர்ந்தது. அகஸ்தியர், அஷ்வல்யனர், அசிதர், பாதராயணர், பாலிக்யர், பரத்வாஜர், சயவனர், தேவலர், தௌம்யர், கலயர், கார்கர், கௌதமர், கோபிலர், ஹரீதர், ஹிரண்யாக்ஷர், ஜமதக்னி, காம்யர், கங்காயனர், கபிஞ்சலர், கச்யபர், காத்யாயனர், கௌண்டின்யர், கௌசிகர், லங்காக்ஷி, மைத்ரேயர், மார்க்கண்டேயர், நாரதர், பராசரர், பரிக்ஷகர், புலஸ்த்யர், சாங்க்யர், சங்க்குத்யர், ஷௌனேயர், சாண்டில்யர், சாரலோமர், சௌனகர், வாஜபேயர், வைகாசனர் வாமதேவர், வசிஷ்டர், விசுவாமித்திரர் ஆகியோர் அவர்களிற் சிலர். அவர்கள் அனைவரும் தத்துவ சிந்தனையாளர்கள்; சமய சாதனை புரிந்தவர்கள். "உடலில் தோன்றும் நோய்கள்" பற்றி அவர்கள் உரையாடிக் கொண்டிருந்தனர். "அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு உறுதிப் பொருள்களை அடைவதற்குரிய கருவியாகிய உடல், நோயுற்று பலவீனமாகி புலன்கள் தமது இயல்புடன் செயல்படாதபடி தடுத்து வேதனையைத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த நோய்கள் உலகியல் வாழ்வுக்குப் பெருந்தடையாக இருந்து அகால மரணத்தையும் சம்பவிக்கச் செய்கின்றன. இத்தகைய எதிரிகளுக்கு மத்தியில் மனிதன்

எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்? ஆகவே அத்தகைய நோய்களுக்கு சரியான சிகிச்சை முறையை கண்டு பிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது என்று மகரிஷிகள் கூறினர்.

அவர்கள் அனைவரும் பரத்வாஜ மகரிஷியை நோக்கி பின்வருமாறு வேண்டிக் கொண்டனர்.

"மகிரிஷியே! நம்மில் தகுதி வாய்ந்தவர் தாங்கள் தான். ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை நன்கு கற்றறிந்துள்ள ஆயிரம் கண்கள் படைத்த இந்திரனை சந்தித்து இந்த வைத்திய சாஸ்திரம் பற்றி அவரிடமிருந்து அறிந்து கொண்டு வந்து இந்த நோய்களின் பிடியிலிருந்து விடுவியுங்கள்". "அப்படியே ஆகட்டும் என்று பரத்வாஜர் அவர்களிடம் சொல்லிவிட்டு இந்திரனைக் காணப் புறப்பட்டார். இந்திரனை சந்தித்துப் பின்வருமாறு வேண்டினார்:"பிரபு, மகரிஷிகளின் பேரவை சார்பாக நான் தங்களை தரிசிக்க வந்திருக்கிறேன். மனித குலத்தை வாட்டும் கடுமையான நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறையை கற்றுக் கொள்ள நான் இங்கு வந்திருக்கிறேன்; ஆகவே ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையை எனக்கு போதிக்குமாறு தங்களை வேண்டுகிறேன்".

இந்திரன் பரத்வாஜரது வருகையின் குறிக்கோள் அறிந்து மகிழ்ந்து ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை அவருக்கு முழுமையாக போதித்தார். பிறகு பரத்வாஜர் தன்னை இந்திரனிடம் அனுப்பிய மகரிஷிகளை சந்தித்து தான் கற்றுவந்த ஆயுர்வேத சாஸ்த்திரம் பற்றி எடுத்துக் கூறினார். பிறகு அவர்களால் ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ முடிந்தது.

இந்திரன் தனது மாணவனாகிய ஆத்ரேயருக்கு இந்த சாஸ்த்திரத்தைக் கற்றுக் கொடுத்தார். ஆத்ரேயர் இது சம்பந்தமாக பல நூல்களை எழுதினார். ஆத்ரேய சம்ஹிதை என்ற நூல் குறிப்பிடத்தகுந்த சிறந்த நூலாகும். ஹிந்து வைத்திய சாஸ்த்திரம் பற்றி எழுதிய மிகப் பழம்பெரும் பேரறிஞர் ஆத்ரேயர் ஆவார்.

நோயைக் குணப்படுத்தும் கலைபற்றி முதலில் பிரம்மா உபதேசித்தார். அவர் நூறு அத்தியாயங்கள் கொண்ட ஆயுர்வேத சாஸ்த்திரத்தை எழுதினார். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் நூறு பாடல்கள் அடங்கியிருந்தன. இந்துக்களின் மிகமிகப் பழமையான மருத்துவ நூல் இது. ஆயுர்வேத சாஸ்த்திரம் எட்டுப் பகுதிகளாக பிரிக்கப் பட்டுள்ளது.

1. சல்யா - அறுவை சிகிச்சை

2. சலபா - கண், மூக்கு, வாய், காதுகள் சம்பந்தமான நோய்களுக்குரிய சிகிச்சை முறை.

3. காய - சிகிச்சை - உடல் முழுவதையும் பொதுவாக பாதிக்கக் கூடிய காய்ச்சல், நீரிழிவு நோய் போன்ற வியாதிகளுக்குரிய பொதுவான சிகிச்சை முறை.

4. பூத - வித்யா பேய், பிசாசு பிடித்ததனால் ஏற்படக் கூடிய நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை.

5. குமாரப்ரித்யா - குழந்தைகள் சம்பந்தமான நோய்களுக் குரிய சிகிச்சை முறை.

6. அகாடா - விஷத்தை முறிப்பதற்கான சிகிச்சை முறை

7. ரசாயனா - ஆரோக்கியத்தைப் பேணி ஆயுளை விருத்தி செய்யும் சிகிச்சை முறை. உடலுக்கு உயிர்த் துடிப்பையும், இளமையையும், நினைவாற்றலையும் தந்து நோய்களை குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறை. பொதுவாக நோய்கள் வருவதற்கு முன்பே தடுக்கும் முறையும் ஆகும்.

8. வாஜிகரணா - தளர்வுற்றிருக்கும் பிறப்புறுப்புக்களுக்கு வலுவூட்டி உடலின் உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் சிகிச்சைமுறை

நிதானே மாதவ ச்ரேஷ்டா: சூத்ரஸ்தானே து வாக்பத:
சரீரே ஸுஸ்ருத: ப்ரோக்தா:சரகஸ்து சிகித்ஸகே.

இதன் பொருள் : மாதவர் நோயை ஆராய்ந்து அறிவதில் இணையற்றவர். வாக்பாதர் சிகிச்சை முறையை வகுத்து செயல்படுத்துவதில் வல்லவர். சுசுருதர் அறுவை சிகிச்சையில் வல்லவர். சரகர் பொதுவாக நோய்களை குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறையில் வல்லவர். மாதவர் தனது முதுமைக் காலத்தில் துறவு பூண்டு வித்யாரண்யர் என்ற திருநாமம் பெற்றார்.

சரகர் அனைத்து வைத்திய சாஸ்த்திரங்களுக்கும் இருப்பிடம் என கருதப்படும் ஆதிசேஷனின் அவதாரம் என சொல்லப்படுவதும் உண்டு. சரகர் அறிஞர் பெருமானாகிய விசுத்த முனிவரின் மகன். வேத காலத்தில் புகழ் பெற்று விளங்கியவர். சிலர் இவர் க்ாசியில் கி.மு. 320-ம் ஆண்டில் பிறந்ததாகக் கருதுகின்றனர். இவர் இவரது காலத்தில் மிகச் சிறந்த வைத்திய மாமேதையாக விளங்கினார். இவர் எழுதிய "சரக சம்ஹிதை" என்ற நூல் இன்றும்கூட வைத்திய சாஸ்த்திரம் பற்றிய தரமான நூலாக கருதப்படுகிறது. சரக சம்ஹிதையும் சுசுருத ஆயுர்வேதமும் இந்து மருத்துவ சாஸ்த்திரத்தின் மிகச் சிறந்த நூல்களாகும்.

சரகசம்ஹிதை ஹிந்து மருத்துவ சாஸ்த்திரத்தின் மிகப் பழமையான நூல் என்று பொதுவாக நம்பப்படுகிறது. ஆத்ரேயர் ஆயுர்வேதம் பற்றி தனது ஆறு மாணவர்களுக்கு உபதேசித்தார். அக்னிவேஷர், வேலர், ஜாட்டுகாரணர், பராசரர், ஹரிதர், மற்றும் காரபாணி ஆகியோர் அந்த ஆறு மாணவர்கள். அக்னிவேஷர் முதலில் மருத்துவ நூல் ஒன்றை எழுதினார். சரகர் அந்த நூலை திருத்தி சரிபார்த்துக் கொடுத்தார். சரகருக்கு அடுத்தபடியாக ஹிந்து வைத்திய சாஸ்த்திரத்தில் நிபுணராக திகழ்ந்தவர் வாக்பாதர். இவர் கி.மு. இரண்டாம் நூற்றாண்டில் புகழ் பெற்று விளங்கியவர், சிந்து பிரதேசத்தில் தோன்றியவர். வாக்பாதர் அஷ்டாங்க ஹிருதயம் என்ற நூலை எழுதியிருக்

கிறார். இது சரகரும், சுசுருதமும் எழுதிய விஷயங்களிலிருந்து தொகுக்கப்பட்ட நூலாகும்.

விண்ணுலகின் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவத்தில் நிபுணரான தன்வந்திரி காசியின் மன்னர் திவிதாசன் முன்னிலையில் மண்ணுலகிற்கு இறங்கி வந்தார். அறுவை சிகிச்சையை கற்றுக் கொடுக்க அவர் வந்தார். சுசுருதர் தன்வந்திரியிடமிருந்து அறுவைச் சிகிச்சையை கற்றுக் கொண்டார். சுசுருதர் அறுவைச் சிகிச்சை கருவிகளைப் பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்து நோய்களை குணப்படுத்தி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்தார்.

காய்ச்சல், வயிற்றுப் போக்கு, மார்பு சம்பந்தமான நோய்கள் போன்ற பொதுவான நோய்களுக்குரிய சிகிச்சை முறை பற்றி "உதார-தந்த்ரம்" என்ற நூலில் விரிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.

ஹிந்து சிந்தனா முறையின் பல்வேறு அம்சங்கள் குறித்து ஏராளமான நூல்களை எழுதிய மாதவர் அல்லது மாதவாச்சாரியர், தென்னிந்தியாவில் தற்போது கோல் கொண்டா என்றழைக்கப்படும் கிஷ்கிந்தையில் பிறந்தவர்.

பவப்பிரகாசம் என்ற நூலின் ஆசிரியராகிய பவமிஷ்டர் கி.பி. 1550-ல் வாழ்ந்தவர். அவர் தனது காலத்தில் மந்திர விஷயத்தில் மிகச் சிறந்த அறிஞராக விளங்கினார். மாதவகரர் நிதானா என்ற நூலை எழுதினார். இந்த நூலில் நோய்களுக்குரிய காரணங்கள், நோய்களின் அறிகுறிகள், விளைவுகள் பற்றி இந்த நூலில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நோய் மற்றும் அதன் காரணங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கான ஒரு பாடநூலாக இது அமைந்திருக்கிறது.

சக்ரபாணி தத்தா என்பவர் சக்ரதத்த சங்ரஹம் என்ற நூலை எழுதியிருக்கிறார். நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை பற்றி இந்த நூலில் எழுதியிருக்கிறார்.

பவமிச்ரர் காசியில் வாழ்ந்தவர். அங்கு இவருக்கு நானூறுக்கு குறையாத மாணவர்கள் இருந்ததாக

சொல்லப்படுகிறது. பவப்பிரகாஷம் என்ற நூலை எழுதினார். மருத்துவ சாஸ்த்திரத்தில் இவருக்கு முன்னே இருந்த அறிஞர் பெருமக்களெல்லாம் சொன்ன விஷயங்களை தொகுத்து இவர் இந்த நூலை எழுதியிருக்கிறார்.

மருந்துப் பொருட்கள், புதிய மருந்துகள், சிவ்லிஷ் போன்ற சில புதிய நோய்கள் பற்றிய தகவல்கள் கூடுதலாக இந்த நூலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. அதன் பிறகு வந்த தாமோதரரின் புதல்வராகிய சாரங்கதாரர் தன்பெயரில் ஒரு நூலை எழுதினார். இந்த நூல் இருபத்தைந்து அத்யாயங்களாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது மிகப் பிரபலமான ஒரு நூல்.

மருந்துப் பொருள்கள் மற்றும் உணவுப் பொருள்கள் பற்றி விளக்கம் பல நூல்கள் சம்ஸ்க்ருத மொழியில் உள்ளன. இந்த நூல்களில் மிகப் பழமையானது ரஜனிகந்து என்ற நூலாகும்.

பேதர், ஜாதுகர்ணர், பராசரர், கரபாணி மற்றும் ஹரிதர் ஆகியோர் மருத்துவ சாஸ்த்திர நூல்களை எழுதியிருக் கிறார்கள்.

அக்னிவேஷர் எழுதிய "நிதான ஞானம்" என்ற நூல் நோய்பற்றி அறிந்து உணர்வது குறித்து விளக்கும் நூலாகும். இந்த நூல் இன்றும் புகழ்ந்து பேசப்படுகிறது.

ஹரிதாசம்ஹிதை என்ற நூல் ஒருதரமான நூலாகும். ஹரிதரின் கேள்விகளுக்கு பதிலளித்து ஆத்ரேயர் தெரிவித்த கருத்துக்கள் இந்த நூலில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

அத்தியாயம் - 2

ஆயுர்வேதத்தின் சிறப்பு

மலேரியா நோய்க்கு ஆங்கில மருத்துவ சிகிச்சை போல ஆயுர்வேத சிகிச்சையும் பலனளிப்பதாக உள்ளது என்பது சமீப ஆண்டுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வாத நோய்களுக்கு மற்ற மருத்துவ முறைகளைக் காட்டிலும் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை சிறந்ததாக உள்ளது.

மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறைகளை ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஹிந்துக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டார்கள். காய்ச்சலுக்கு கொய்னா மருந்து சாப்பிட்ட நோயாளிகள் காது மந்தமாகி உடல் வீக்கமுற்று அவதியுறும் போது வேப்பம் பட்டை மற்றும் சித்தரத்தை மூலம் அவர்களுடைய நோய் முழுமையாக குணப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மருந்து ஐரோப்பிய மருந்துகளுள் கௌரவமான இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது.

இந்தியாவில் முற்காலத்தில் உடல் நலம் பேணி வந்த ரிஷி முனிவர்கள் தாவரங்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களின் உள்ளார்ந்த சக்தியைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருந்தார்கள். மருத்துவ சாஸ்த்திரம் பற்றிய மகத்தான ரகசியங்களையும் அதனை நடைமுறையில் கடைப்பிடிக்கும் ஆற்றலையும் அவர்கள் கொண்டிருந்தனர். தென்னிந்தியாவிலும் கொச்சி, பர்மா, சியாம், இலங்கை மற்றும் இமயமலையிலும் இருப்பதைவிட அதிகமான அளவில் தங்களிடம் மருத்துவ குணம் உள்ள தாவரங்கள் இருப்பதாக உலகில் எந்த நாடும் பெருமையுடன் சொல்லிக் கொள்ள முடியாது. இந்தியாவிலுள்ள மூலிகைச் செல்வம் ஈடுஇணையற்றது. இந்திய மருத்துவமுறை பற்றிய நூல்கள் இரண்டாயிரம் மூலிகைகளில் நோய் தீர்க்கும் தன்மை உள்ளதாக தெரிவிக்கிறது. ரிக் வேதத்தில் இந்த மூலிகைகள் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இந்திய நாட்டின் பழங்கால

மருத்துவ முறை ஆயுர்வேதமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. இதில் மூலிகைகள் மூலம் நோயை குணமாக்குவது பற்றி விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரு உபநிஷத் முழுவதிலும் மனித உடலுக்குள் உள்ள நரம்புகள், மற்றும் ரத்தக் குழாய்களின் எண்ணிக்கை இதயம், மண்ணீரல், கல்லீரல் பற்றிய விளக்கம், கருவில் குழந்தை உருவாகி வளர்ந்துவரும் பல்வேறு விஷயங்கள் பற்றிய விளக்கம் ஆகியவை பற்றி அந்த உபநிஷத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கால்களை இழந்த ஒரு பெண்ணுக்கு அவள் நடப்பதற்கு உதவும் வகையில் இரும்பினால் செய்யப்பட்ட ஒரு செயற்கைக் கால் கொடுக்கப்பட்டது பற்றி ருக் வேதத்தில் (I, 116, 15-16) சொல்லப்படுகிறது. செயற்கைக் கண்கள் பொருத்தப்படுவது பற்றியும் ருக்வேதம் பேசுகிறது.

புத்தரின் தனி மருத்துவரான ஜீவகர் மண்டை ஓட்டைத் திறந்து வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை செய்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. தோலை வெட்டி ஒட்டுதல், அவயவங்களை உருமாற்றம் செய்தல், கண் அறுவை சிகிச்சை, அவயவங்களைத் துண்டித்து எடுத்தல், போன்ற மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை முதன் முதலில் ஹிந்துக்கள் தான் செயற்படுத்தி வந்தனர்.

தர் பகுதியின் போஜராஜனுக்கு கி.பி. 927ல் மண்டை ஓட்டைப் பிளந்து அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டதாக போஜ பிரபந்தம் சொல்லுகிறது. இரண்டு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் சம்மோஹினி என்ற மருந்தைக் கொடுத்து மன்னர் மயக்கம் அடையுமாறு செய்து, பிறகு மண்டை ஓட்டைத் திறந்து, மூளையில் தேவையற்ற முறையில் வளர்ந்திருந்த கட்டியை அகற்றினர். பிறகு மண்டை ஓட்டை மூடி தையல் போட்டு நோயாளிக்கு மற்றொரு மருந்து கொடுத்து மயக்கத்தைப் போக்கினர்.

மயக்கமருந்து பயன்படுத்துவது பற்றி சரகரும் ஸுஸ்ருதரும் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

சரகர், உணவு முறை, விஷத்தை முறிக்கும் மருந்து, ஊசி மூலம் மருந்து போடுதல், வாந்தி மருந்து, பேதி மருந்து, பல்வேறு நோய்களை குணப்படுத்தும் மருந்துகள் ஆகியவை பற்றி சரகர் கூறியிருக்கிறார். ஸுஸ்ருதர் அவரது காலத்தில் தலைசிறந்த அறுவை சிகிச்சை மருத்துவராக விளங்கினார்.

வேத கால இலக்கியம், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது.

முற்காலத்திய சமஸ்கிருத, பாலி மொழி நூல்கள் பல்வேறு நோய்களைப் பற்றியும் அவற்றை குணப்படுத்தும் முறைகள் பற்றியும் விளக்குகின்றன. சீதபேதி, மஞ்சள் காமாலை, நீரிழிவு நோய், க்ஷயரோகம், இதய நோய்கள் பற்றிய குறிப்புக்கள் அந்த நூல்களில் உள்ளன. அறுவை சிகிச்சை முறை பெரிதும் முன்னேற்றம் அடைந்திருப் பதாகவும் மிகவும் கடினமானதாகக் கருதப்படும் மண்டை ஓடு, மூளை, அடிவயிறு சம்பந்தமான அறுவை சிகிச்சைகள் வெற்றிகரமாகச் செய்யப்பட்டிருப்பதை இந்த நூல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒன்றுபோலவும், மாறுபட்டும் இருக்கும் தன்மை பற்றிய ஹோமியோபதி மருத்துவ விதிமுறையினை சரகர் மற்றும் ஸுஸ்ருதர் எழுதிய பழங்காலத்திய இந்திய நூல்களில் காணலாம். எகிப்து பெர்சியா, அரேபியா, மத்திய கால ஐரோப்பியா மூலமும் நவீன காலத்திலும் இது உணர்த்தப்பட்டிருக்கிறது.

சரகர் கூறிய அழகான குறிக்கோள் வருமாறு :

“நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் போது சுயநலம் கருதாமல் உலகியல் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொண்டு பயன்பெற விரும்பாமல் துன்பப்படும் மனித குலத்தின் துயர் துடைக்கும் நோக்குடன் செயல்படவேண்டும். நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பவர் அதனை வியாபாரமாகக் கருதினால் அவர் தங்கத்தைப் புறக்கணித்துவிட்டு தகரத்தை சேகரித்துக் கொள்ளுகிறார் என்று தான் கருதவேண்டும்”.

அத்தியாயம் - 3

ஆயுர்வேதம் - ஐந்தாவது வேதம்

ஆயுர்வேதம் அல்லது வாழ்க்கை பற்றிய அறிவியல் சாஸ்திரம் அதர்வண வேதத்தின் உபாங்கம் ஆகும். அது 1000 அத்தியாயங்களையும் 1,00,000 ஸ்லோகங்களையும் கொண்டுள்ளது. பிரம்மா அனைத்து உயிர்களையும் படைப்பதற்கு முன்னதாக இதனை இயற்றித் தந்தருளினார். ஆயுர்வேதம் மொத்த வேதத்தின் ஒரு அம்சம்.

ஆயுர்வேதம் ஒரு வேதம் அல்லது ஆயுளைப் பற்றிய ஞானம். அது ஐந்தாவது வேதம் என வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆயுர்வேதம் மேன்மைமிகு வேதம். அது மற்ற வேதங்களை விடச் சிறந்தது. ஏனெனில் கல்வி, தியானம், யோக சாதனை முதலிய அனைத்து இனிய அனுபவங் களுக்கும் ஆதாரமான ஆயுளை அது தருகிறது.

ஆயுர்வேதத்தின் முக்கியமான மூன்று கிளைகள் நோயின் காரணங்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சை முறை பற்றி எடுத்துரைக்கின்றன.

சரகர், ஸுஸ்ருதர், வாக்பாதர், மாதவர் மற்றும் சாரங்கதாரர் ஆகியோர் மகரிஷிகள், ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் தந்தையர். அவர்கள் யோகிகள். விஷயங்களை கிரகித்து அலசி ஆராயும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள் அவர்களின் மாணவர்கள் அற்புதமான ஆராய்ச்சிகளைச் செய்திருக் கின்றனர். இந்தியாவில் ஏராளமான மூலிகைகளும், தாவரங்களும் செழித்து வளரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆகவே அவை பற்றிய மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் அதிகமாக நடைபெறுகிறது.

ஆரோக்கியமான மனிதன் தனது உடல் நலனைப் பேணிக் காக்கவும், நோயுற்ற மனிதன் தனது நோயைப் போக்கிக் கொள்ளவும் ஆயுர்வேதம் வகை செய்கிறது.

ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறை குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனைத் தருகிறது.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் எட்டுப் பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவையாவன : (1) தலைசம்பந்தமான நோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை (சல்ய) (2) சாதாரண நோய்களுக்கு சிகிச்சை (காய-சிகிச்சை) (3) பேய் பிசாசுகளை விரட்டியடித்து நோயாளியை குணப்படுத்துதல் (பூதவித்யா) (4) குழந்தை நோய்களுக்கு சிகிச்சை (குமார - பிரித்யா) (5) விஷத்தை முறிக்கும் சிகிச்சை முறை (அகாடா தந்த்ரம்) (6) உடலுக்கும் புத்துயிரளிக்கும் சிகிச்சை (ரசாயனா) (7) பிறப்பு உறுப்புக்களை வலிமைபெறச் செய்தல் (வாஜீகரணம்) (8) கண், மூக்கு, வாய், காதுகள் ஆகிய உறுப்புக்கள் சம்பந்தமான நோய்களுக்குரிய சிகிச்சை (சாலகா).

ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையும் ஆங்கில சிகிச்சை முறையும் பொதுவாக ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். இவ்விரு முறையும் நோயின் காரணத்தை அறிந்து அதனை அகற்றுகின்றன; உடலுக்கும் மனதுக்கும் சுகம் அளிக்கின்றன. இவ்விரு முறைகளிலும் கடைப்பிடிக்கப்படும் அணுகுமுறையில்தான் வித்தியாசம் உள்ளது. மனித உடலில் உள்ள மூன்று அம்சங்கள் குறித்து ஆயுர்வேதம் மிக முக்கியமாக கவனம் செலுத்துகிறது.

"தோஷ தாது மலமூலம் ஹி சரீரம்" மனித உடலில் தோஷங்கள், தாதுக்கள், மலங்கள் என்னும் மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன. தேக தாதுக்கள் என்றால், உடலின் நலனைக் காத்து நிற்பவை என்று பொருள். ஆயுர்வேதத் தின்படி மூன்று தோஷங்கள், ஏழு தாதுக்கள், மும்மலங்கள் ஆகியவை உடலை உருவாக்குகின்றன.

மூன்று தோஷங்கள் நிலைகுலைந்திருப்பதை நோய் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. மூன்று தோஷங்களும் சமநிலையில் இருப்பதே ஆரோக்கியம் எனப்படுகிறது.

ஆயுர்வேதத்தின் அவசியம்

ஆயுர்வேதம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பற்றிய அறிவியல். நோயை நீக்கவும், ஆரோக்கியம் பேணவும், ஆயுளை விருத்தி செய்யவும் அது வழி காட்டுகிறது.

இந்த அற்புதமான வைத்திய சாஸ்திரத்தை இந்தியா விலிருந்து வெளியேற்றிவிட முடியாது. சரகர், ஸுஸ்ருதர், மாதவர், வாக்பாதர், சாரங்கதாரர், போகர் மற்றும் தன்வந்திரியின் வழித்தோன்றல்களான இந்தியாவின் குழந்தைகள் உள்ளத்தில் இந்த சாஸ்திரம் வேரூன்றியிருக் கிறது. இன்று ஆயுர்வேதம் சம்பந்தமான நூல்கள் அனைத்தும் இல்லாமற் போனாலும் கூட ஆயுர்வேதம் நிச்சயமாக மக்களிடம் செல்வாக்குப் பெற்றுத் திகழும்.

ஆயுர்வேத நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முறைகளின் படி தயாரிக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகள் நோய்களை குணப் படுத்தும் ஆற்றல் பற்றி ஐயப்படவோ விவாதிக்கவோ தேவையில்லை.

ஆயுர்வேதம் இந்தியாவில் பன்னெடுங்காலமாக நடை முறையில் இருந்து வருகிறது. பொதுமக்கள் ஆரோக்கியம் பேணுவதில் ஆயுர்வேதமும் சித்தமருத்துவமும் பெரும் பங்கு வகித்துவந்திருக்கிறது. குறைந்த செலவில் நல்ல பலனைப் பெறுமளவில் இவை சுலபமாகக் கிடைக்கின்றன. ஆதலால் இவை புகழ் பெற்றிருக்கின்றன. ஆனால் இவை பற்றிய ஞானம் ஒரு சில நிபுணர்களிடம் மட்டுமே உறைந்து கிடக்கிறது. ஆயுர்வேத மருந்துகளை அதிகமாக மக்கள் பயன்படுத்தும் அளவுக்கு பிரச்சாரம் மற்றும் செயல்பாடு இல்லை. ஆகவே இந்த மருத்துவ முறை ஆங்கில மருத்துவம் செல்வாக்குப் பெற்றுள்ள அளவுக்கு மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குப் பெறவில்லை.

ஆயுர்வேத மருத்துவர் நோய்களின் காரணத்தையும் அதன் அறிகுறியையும் அறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் சரியாகவும் அறிவியல் அணுகுமுறையுடனும் செயல்படு

கிறார். நோயாளியின் நாடித் துடிப்பை அறிவதன் மூலமோ அல்லது நோயாளியின் கண் அல்லது முகத்தை நோக்குவதன் மூலமோ அவர் நோயின் தன்மையை அறிந்து கொள்ளுகிறார். தேவையான மருந்தை தகுந்த அளவில் கொடுத்து வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை இணக்கமான நிலையில் இருக்குமாறு செய்கிறார்.

ஆயுர்வேதம், பின்வரும் பத்து விஷயங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது. (1) துஷ்யம்(2) தேசம் (3) பலம் (4) கலம் (5) அனலம் (6) ப்ரக்ருதி (7) வயஹ (8) சத்வம் (9) சத்மியம் (10) ஆஹாரம்.

ஆங்கில மருத்துவம் குணப்படுத்த முடியாத சில நோய்களை ஆயுர்வேத மருத்துவம் குணப்படுகிறது.

நம்நாட்டில் உள்ள ஏராளமான மருந்துகள் பற்றி ஆங்கில மருத்துவம் கற்ற மாணவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அவர்களுக்கு பெரும்பாலும் அனுபவ அறிவு தான் இருக்கிறது; மருத்துவ சாஸ்திரம் பற்றிய பூரண ஞானம் அவர்களிடம் இல்லை. அக்காலத்திய ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தவையெல்லாம் இப்போது ஆங்கில மருத்துவத்தில் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் என விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன. சரகருடைய மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றினால் நீண்ட நாட்களுக்கு குணமாகாமல் உள்ள நோய்களெல்லாம் குணமாகிவிடும்.

ஆயுர்வேதம் அல்லது வாழ்க்கையின் அறிவியல்

"அறுவை சிகிச்சை, நோயின் தன்மைக்குத் தக்க மருந்து கொடுத்தல், பொதுவான சிகிச்சை முறை ஆகியவை பற்றி முழுமையான ஞானத்தை ஆயுர்வேதம் தருகிறது. இந்த ஞானத்தைத் தந்த ரிஷிமுனிவர்கள் அற்புத சக்தி படைத்தவர்கள். அவர்கள் நோய்களை குணப்படுத்தப் பயன்படுத்திய மருத்துவ குணம் உள்ள வேர்களும் மூலிகைகளும் சக்திவாய்ந்தவை; தனிச் சிறப்பானவை. அவை இறைவனால் அருளப்பட்டவை," என்று சொல்லும்

டாக்டர் வொய்ஸ், "ஆசியா மருத்துவத்துறை ஞானத்தை பிறருக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏராளமாகத் தன்வசம் வைத்திருக்கிறது; அது பிறரிடமிருந்து கடன் வாங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை" என்றும் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார்.

ஆயுர்வேத மருத்துவ சிகிச்சை வேத காலத்திலேயே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. ஆயுர்வேதம் என்னும் ஹிந்து மருத்துவ முறை அல்லது வாழ்க்கை பற்றிய அறிவியலை ஹிந்துக்கள் ஐந்தாவது வேதமாகக் கருதிப் போற்றி வருகின்றனர். அதர்வண வேதத்தின் ஒரு பகுதி மருத்துவ சிகிச்சை பற்றிக் கூறுகிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை பிரம்மா அருளிச் செய்தார். முதலில் குலபதி தக்ஷனுக்கு இதனை உபதேசித்தார். அத்ரி மகரிஷியின் மகன் புனர்வசு, பரத்வாஜர், இந்திரன், இரு அசுவினி குமாரர்கள் ஆகியோர் இந்த மருத்துவமுறையைப் பின்பற்றி சிகிச்சை அளித்தனர். அவர்கள் நீண்டகாலம் இதிலிருந்து விலகிச் செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்தபோது அவர்களுடைய சீடர்கள் இதை நடைமுறையில் கடைப்பிடித்தனர். அவர்களால் இயலாதபோது அவர்களின் சீடர்கள் இதனை நடைமுறையில் கடைப்பிடித்து வந்தனர். காலப்போக்கில் ஆயுர்வேதம் ஒரு சில குடும்பங்களுக்கு மட்டும் சொந்தமானதாக ஆகிவிட்டது. இந்த மருத்துவ சாஸ்திரம் இருக்கும் இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பது அரிதாகிவிட்டது. இந்த சாஸ்திரம் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்கத் தகுந்த ஆசிரியர்களோ, பள்ளிகளோ, கல்லூரிகளோ இல்லை. சுயநலம் பெருகிவிட்டது. தன்னலமறுப்பும், தியாகமும் அரிதாகிவிட்டது. போட்டியும் பொறாமையும் பெருகிவிட்டது. ஆயுர்வேதம் கற்ற தந்தை தனது மகனுக்கே இந்த சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக் கொடுக்கத் தயங்கினார். பொறாமை அந்த அளவுக்கு இருந்தது. தன்னலமும் தற்பெருமையும் பெரிதாகக் கருதப்பட்டு பொதுநலம் புறக்கணிக்கப்பட்டது. இந்த சாஸ்திரம் பற்றி ரிஷிமுனிவர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள்

ஈவிரக்கமற்ற, இறுமாப்புள்ள, கஷ்டப்படும் மனிதகுலத்தைப் பற்றி கவலைப்படாத சில மனிதர்கள் கையில் சிக்கிவிட்டன. இந்தப் புத்தகங்கள் அவர்கள் பணம் சேர்க்கப் பயன்படுத்தும் பொருளாகிவிட்டது. ஆகவே, இத்துறையில் வழிகாட்ட பயிற்சிபெற்ற, பிறர் நலனில் அக்கறையுள்ள தலைவர்கள் தேவை.

தனிச்சிறப்பான இந்த மருத்துவ முறை தனிப்பட்ட சில சுயநலமிகளின் கைகளுக்குள் அடங்கிவிட்டது. சூரிய ஒளியை குடைபிடித்து மறைக்க முயலுவது போல இந்த சுயநலமிகள் இந்த சாஸ்திரத்தின் பலன் அனைவருக்கும் கிடைக்காதபடி செய்ய முயற்சிக்கின்றனர்.

மதிப்புமிக்க, பழமையான இந்த மருத்துவ சாஸ்திரம், நமது முன்னோர்களும் ரிஷி முனிவர்களும் நமக்குத் தந்திருக்கிற இந்த சாஸ்திரம் மீண்டும் முன்பு இருந்தது போல பிரபலமாகி முன்னிலை வகிக்க வேண்டும் என்பது நமது இதயபூர்வமான விருப்பமாகும். இந்த ஒரு நிலையைத் தோற்றுவிக்க தாராளமனப்பான்மையும், பொதுநல நோக்கமும் உடைய சில மேன்மைக்குரிய மனிதர்கள் தீவிர முயற்சி மேற்கொண்டிருப்பதை நாம் நன்றியுடன் பாராட்ட வேண்டும். அவர்கள் இந்த முயற்சியில் ஈடுபடாவிட்டால், இந்த மருத்துவ சாஸ்திரம் இக்காலத்தில் நடைமுறையில் இல்லாதபடி முழுமையாகப் புறக்கணிக்கப்பட்டிருக்கும்.

அத்தியாயம் -4

ஆயுர்வேதம்

அறிவியல் சாஸ்திரம்

ஆயுர்வேதத்தைக் கற்றறிந்து மேல்நாட்டு அறிஞர்கள், வெளி நாட்டுக்காரர்களின் உதவியின்றி ஹிந்துக்கள் மருத்துவம் பற்றிய ஞானத்தை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். அரேபியர்கள் மருத்துவத் துறையில் அடைந்திருந்த முன்னேற்றம் ஹிந்துக்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டது என்ற கருத்து பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் கிரேக்கர்கள் மருத்துவம் பற்றி இந்தியர்களிடம் கற்றுக் கொண்டார்களா என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை. இயற்கையிலேயே குருடர்களாய் இருப்பவர்களைத் தவிர வேறு யாரும் கிரேக்க நாட்டில் தோன்றியிராத எதிலிருந்தும் உற்சாகம் பெற்று முன்னேற முடியாது என்று கிரேக்க நாட்டின் மீது அபிமானம் கொண்ட அறிஞர்கள் கூறுவது உண்டு. சரித்திர உண்மைகளைக் கூறும்போதுகூட நிதானம் இழந்து பேசும் இத்தகைய அறிஞர்களுடன் நாம் ஒத்துப் போக முடியாது. பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கும் கருத்து யாதெனில், வானசாஸ்திரம், தத்துவம் மட்டுமன்றி மருத்துவ சாஸ்திரம் பற்றிய ஞானத்தையும் கிரேக்க நாடு இந்தியாவிலிருந்து பெற்றிருக்கிறது என்பதாகும்.

ஆயுர்வேதம் அல்லது வாழ்க்கை பற்றிய அறிவியல் என்னும் ஹிந்து மருத்துவ முறை அளவில் பெரிதாக உள்ளது. அதர்வண வேதத்தில் ஒரு பகுதியில் ஆரோக்கியம், மருத்துவ சிகிச்சை ஆகியவை பற்றிச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது என்று பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. வேதம் என்றும் நிலைத்திருப்பது. அதுபோலவே வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மருத்துவ சாஸ்திரமும் நிலையானது. அனைத்து உலகங்களுக்கும் ஆதிமுதல்வனான பிரம்மா

உயிரை வளர்க்கும் இந்த சாஸ்திரத்தை உபதேசித்து அருளினார் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. வேதங்கள் உலகின் மிகப் பழைய நூல்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. அவற்றை முழுமையாகப் பாதுகாத்து வைக்க போதிய முயற்சிகள் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட போதிலும் பல நூறு ஆண்டு கால இடைவெளியில் இவை சிதைந்து போயின. காலத்தின் அழிக்கும் சக்தியை யாரும் எதிர்த்து நிற்க முடியாது. ஆகவே, அதர்வண வேதத்தில், ஆயுர்வேதம் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளவற்றை இப்போதுள்ள ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் காணமுடியாது. வாழ்க்கை நலம் பற்றிய சாஸ்திரத்தை விளக்கி ஆராய்ச்சி நூலை முதலில் வெளியிட்டவர்கள் அக்னிவேசர், பேலர், ஜாடுகரனர், பராசரர், ஹரிதர், மற்றும் கரபாணி ஆகியோர்.

முற்கால மக்களின் நம்பிக்கையின்படி பரத்வாஜர் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தை இந்திரனிடமிருந்து கற்றார். அவரிடமிருந்து அத்ரி மகரிஷியின் புதல்வரான புனர்வசு இந்த சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக் கொண்டார். மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அறுவரும் இவரது சீடர்கள். தேவர்களின் தலைவன் பிரம்மாவிடமிருந்து அஸ்வினி குமாரர்கள் மூலம் இந்த சாஸ்திரத்தை அறிந்து கொண்டார்கள் என்று சொல்லப்படுகிறது. புனர்வசுவின் ஆறு சீடர்கள் எழுதிய நூல்களில் அக்னிவேசர் எழுதிய நூல் நன்கு அறியப்பட்டுள்ளது. சில நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு சரகர் அதைத் திருத்தி எழுதினார். சரகர் பற்றி எழுதிய அரேபிய எழுத்தாளர்கள் அவர் ஐந்து நதிகள் பாயும் நாடு அல்லது பஞ்ச நதியைச் சேர்ந்த ஒரு ரிஷி என்பதாக மட்டுமே குறிப்பிட்டிருக்கின்றனர். சரகர் எழுதிய விளக்கவுரை நூல் ஆரோக்கிய வாழ்வு பற்றியும் மருத்துவ சிகிச்சை பற்றியும் கூறுகிறது. உண்மையிலேயே இது ஹிந்து மருத்துவ இலக்கியத்திற்கு வழங்கப்பட்ட மதிப்புமிக்க நூலாகும். பழங்கால இந்தியாவின் மற்றொரு மகத்தான மருத்துவ நூல்

ஸுஸ்ருதம் (Sushruta) ஆகும். இந்த நூல் பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை முறை பற்றிக் கூறுகிறது.

ரிஷிகள் ஞானத்தை விற்க விரும்பவில்லை. ஆகவே முற்காலத்தில் கல்வி போதிக்க பள்ளிக் கூடங்களோ கல்லூரிகளோ இல்லை. ஹிந்து வைத்தியர்கள் புகழ் பெற்றவர்களாகத் திகழும்போது சுற்றுப்புற நாடுகளிலிருந்து அவர்களை நாடி மாணவர்கள் வந்தனர். அந்த வைத்தியர்கள் தம்மை நாடி வந்தவர்களுக்கு வைத்ய சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக் கொடுத்ததுடன் உணவும் அளித்தனர். மாணவர்களுக்கு விஷயங்களை விளக்கி உரையாற்றுவதுடன் நில்லாமல் அவர்கள் தினசரி நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கச் செல்லும் போது இந்த மாணவர்களில் ஓரளவு கற்றுத் தேர்ந்திருப்பவர்களையும் உடன் அழைத்துச் செல்வர். புகழ்பெற்ற வைத்தியர் ஒவ்வொருவரும் தனது காலத்தில் சிறந்து விளங்கிய வைத்ய சாஸ்திர நூலைச் சுருக்கி தொகுத்து ஒரு நூலாக எழுதுவார். அத்துடன் சிகிச்சை அளிப்பதில் தனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த அனுபவங்களையும் சேர்த்து எழுதுவார். இப்படி எழுதப்பட்ட நூல்கள் நாளடைவில் இத்துறைக்கு மிகவும் பயனுள்ள நூல்களாக விளங்கின. அவர்களுக்குப் பின்னர் வந்த வைத்தியர்கள் இந்த நூல்கள் பற்றி விளக்கி புதிய நூல்களை வெளியிட்டனர். இவ்வாறு இந்திய மருத்துவ இலக்கியத்துக்கு ஏராளமான நூல்கள் சேர்ந்தன. இவற்றை கவனமுடன் சேகரித்தால் ஒரு பெரிய நூலகத்தையே உருவாக்க முடியும்.

ஹிந்து மருத்துவ முறை வைத்திய சாஸ்த்திர ஞானத்தை விட அனுபவ அறிவையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது என்று அடிக்கடி குற்றம் சாட்டப்படுகிறது. இந்தக் குற்றச்சாட்டு அபத்தமானது.

நோயின் தன்மையை ஆராய்ந்து அறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் ஆங்கில மருத்துவ முறை ஹிந்து மருத்துவ முறையை விடச் சிறந்து விளங்குகிறது என்றும்

சொல்லப்படுகிறது. இது உண்மை நிலையை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் தெரிவிக்கப்படும் கருத்தாகும்.

ஹிந்து மருத்துவ முறை மூலிகைகளையும் தாவரங்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டிருப்பதால் மருத்துவ சாஸ்திரம் இவற்றை சேகரிக்கும் முறை பற்றி விரிவாக கூறப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்டுக்கு ஒரு முறை கிடைக்கும் தாவரங்கள் வேர்கள் பழுப்பதற்கு முன்னதாகவே சேகரிக்கப்பட வேண்டும். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கிடைக்கும் தாவரங்களை இளவேனிற் காலத்தில் சேகரிக்க வேண்டும். பட்டுப் போகாமல் வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும் தாவரங்களை இலையுதிர் காலத்தில் சேகரிக்க வேண்டும். குச்சிகள் நடப்பு ஆண்டில் வளர்ந்து எடுக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். வேர்கள் குளிர்காலத்தில் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். இலைகளை கோடை காலத்தில் சேகரிக்க வேண்டும். பட்டை மற்றும் மரச்சாறு மழைகாலத்தில் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் முறை பற்றிய துல்லியமான விவரங்கள் இந்த நூல்களில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. இருபதுவிதமான மருந்துகள் பற்றி இந்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பொடிகள், சாறுகள், கஷாயம், தண்ணீர், பால் மற்றும் நெய்யில் கரைக்கப்பட்ட மருந்துகள், மருந்துகளை வடிகட்டுதல், புளிக்கச் செய்தல், மருந்து கலந்த எண்ணெய்கள் ஆகியவை பற்றி இந்த நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. மருந்துகளைத் தயாரிக்க எத்தகைய எரிபொருளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் எனவும் இந்த நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஹிந்து வைத்தியர்கள் தாவரங்களை விஞ்ஞான முறையில் வளர்க்காததால் மூலிகைகளையும், செடிகளையும் அடையாளம் காண்பது மிகவும் கடினமாகிவிட்டது. அதிர்ஷ்டவசமாக வைத்தியம், மற்ற தொழில்களைப் போல பரம்பரையாக நடைபெறுகிறது. ஒரு தலைமுறையிடமிருந்து அடுத்த தலைமுறை இந்த வைத்திய சாஸ்திர ஞானத்தைப் பெறுகிறது. மகன் தந்தையுடன் இருந்து இந்த சாஸ்திரத்தைக்

கற்றுக் கொள்ளுகிறார். இந்தச் சூழ்நிலை காரணமாக அவர் மூலிகைகளைப் பற்றியும் மற்ற மருந்துச் செடிகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளுவது மட்டுமின்றி ஒவ்வொரு மருந்தையும் கவனமுடன் தயாரிக்கும் முறைகளையும் கற்றுக் கொள்கிறார்.

அவர் மருத்துவ சாஸ்திரங்களைக் கற்றறிந்து மருத்துவத் தொழில் செய்யத் தொடங்கும் வேளையில் மருந்துகளைத் தயாரிப்பதில் அவருக்குரிய ஆற்றல் ஐயத்திற்கு அப்பாற்பட்டதாக உள்ளது.

மருத்துவ நூல்களில் மருந்து தயாரிப்பதற்காகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிற செயல்முறை விளக்கம் முழுமையானவை அல்ல. அப்படியே அது முழுமையாகச் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் நூலறிவு மட்டும் போதாது. சமையற்கலை பற்றிய அருமையான நூலைப் படித்தறிந்தவர் சமையற்கலையில் வல்லவராகிவிட முடியாது.

செயல்முறையில் கடைப்பிடிக்காதவரை அந்த ஞானம் முழுமை பெறாது; அதனால் அதிகப் பயனுமில்லை. ஆகவே தந்தை வைத்தியம் செய்கிறபோது அவருக்கு அருகில் இருந்து உதவி செய்கிற ஒரு மகன் மருந்து தயாரித்தல் சிகிச்சை அளித்தல் ஆகிய இரண்டிலும் சிறந்து விளங்குகிறார்.

அத்தியாயம் -5

ஆயுர்வேதத்தின் மறுமலர்ச்சி

ஆயுர்வேதம் அறிவியல் முறையிலான மருத்துவ சாஸ்திரம். இது பழங்கால இந்தியாவின் ரிஷிமுனிவர்கள் செயலில் கடைப்பிடித்து வந்த மருத்துவ முறை. இது வேதத்தின் ஒரு அங்கம். இது நோய்களை குணப்படுத்து வதற்கான பயனுள்ள சிகிச்சை முறை. அறுவை சிகிச்சை உட்பட பல்வேறு துறைகளில் இது நெடுங்காலத்துக்கு முன்பிருந்தே வளர்ச்சி பெற்றிருக்கிறது. இது முற்கால இந்தியாவில் மிகவும் முன்னேற்றம் பெற்றிருந்தது.

ஆயுர்வேதம் சிறப்பான பெயர் பெற்றது. நல்வாழ்வுக்கும், நீடித்த ஆயுளுக்கும் இது உறுதி அளிக்கிறது. இது மற்ற மருத்துவ முறைகளுக்கு எந்த வகையிலும் குறைந்ததல்ல. மருந்து தயாரிப்பதில் ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் சிறந்த ஞானம் பெற்றிருந்தார்கள்.

சரகா, சுஸ்ருதா, வாக்பாதா மாதவநிதான் ஆகியவை இந்திய மருந்துகள் பற்றிய சிறந்த, பிரபலமான நூல்கள்.

ஆங்கில முறையில் வைத்தியம் செய்யும், வைத்தியர்கள் ஆயுர்வேதம் குறித்துப் பொறாமைப்படுகிறார்கள். இந்திய மருத்துவ முறையின் மதிப்பு மற்றும் அவசியம் பற்றி அவர்கள் புரிந்து கொண்டு அங்கீகரிக்கவில்லை. அவர்கள் ஆங்கில மருத்துவ முறையையும் ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையையும் ஒருங்கிணைத்து சிகிச்சை அளித்தால் அல்லற்படும் மனிதகுலத்துக்கு அவர்கள் அருந்தொண்டு ஆற்றமுடியும். மருத்துவத்துறையில் அவர்கள் அற்புதங்களை நிகழ்த்த முடியும்.

மேலும், ஆயுர்வேதம், ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுக்கிறது. ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறை இந்தியாவிலிருந்து எகிப்து, அரேபியா, ரோமாபுரி

மற்றும் பல நாடுகளுக்குப் பரவியது என்பது ஐயத்திற்கிடமின்றி நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தப் புகழ்மிகு மருத்துவமுறை சரிவரப் பயன்படுத்தப் படாமற் போனதற்குக் காரணம், அரசின் ஆதரவின்மையும் இந்த மருத்துவ முறையைப் பயின்று, இதில் பயிற்சி பெற்று ஆராய்ச்சி செய்யப் போதிய வசதிகள் இல்லாமையும்தான்.

காயகல்பம் நலம் தரும் ரசாயன சிகிச்சை முறை ஆயுர்வேதத்தில் உள்ளது.

இந்த மருத்துவ முறையின் சிறப்பு, நாடித் துடிப்பைக் கொண்டு நோயின் தன்மையைக் கண்டறிவதாகும். உலகின் வேறு எந்த மருத்துவ முறையிலும் இந்தச் சிறப்பு அம்சம் இல்லை. ஆயுர்வேத வைத்தியர் நோயாளியின் நாடித் துடிப்பை உணர்ந்து நோயின் தன்மையை உடனே புரிந்து கொள்ளுகிறார். நோயின் தன்மையை அவர் விவரமாக விளக்குகிறார். ஆங்கில மருத்துவ முறையிலும் நாடித் துடிப்பின் தன்மை பற்றிப் பேசப்படுகிறது. "நாடித் துடிப்பு மெல்லியதாக, சிறிதாக, பலவீனமாக . . . இருக்கிறது" என்பதாக ஆங்கில முறை வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இன்னும் ஆழ்ந்து கவனித்து நிறைய விஷயங்களைச் சொல்லுகிறார்கள்.

இந்த மருத்துவ முறையில் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுவது மூலிகைகளும் பஸ்பங்களும்தான், இவற்றில் அளவற்ற சக்தி உள்ளது. சிறுநீரகம், பித்தநீர்ப்பை ஆகியவற்றில் உருவாகும் கல்லை ஒரு சிறு மூலிகை ஒரு நிமிடத்தில் அல்லது கண்சிமிட்டும் நேரத்தில் கரைத்து விடுகிறது.

ஆயுர்வேதத்தில் கீழ்க்காணும் மருந்துகள் சக்திமிக்கவை! கரைசல்கள் (Asavas), அரிஷ்டங்கள், மருந்து கலந்த எண்ணெய்கள், கஷாயங்கள், சூரணம், களிம்பு, மாத்திரை, மருந்து கலந்த நெய், பஸ்பம், சிந்தூரம், ரஸம், ரஸாயனம், லேகியம் மற்றும் திரவம்.

ஹிந்து சமய, சமுதாயப் பழக்க வழக்கங்களில் நோய் தடுக்கும் முறை உள்ளது. இதனை விஞ்ஞான ரீதியில் மக்களுக்கு உணர்த்தினால் நல்ல பலன் விளையும். மக்கள் உடல் நலத்தை, சுகாதாரத்தைப் பேணும் நல்ல வழி என மக்கள் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள்.

பல்வேறு மாறுபட்ட சூழல்களுக்கு மத்தியிலும் அரசின் அங்கீகாரம் பெறாத நிலையிலும் ஆயுர்வேதம் பலநூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த மருத்துவ முறைக்கு சக்தியும் உயிர்த் துடிப்பும் உள்ளது. இயற்கையாக இது இந்தியாவில் வேரூன்றியுள்ளது. அதற்கு அழிவேயில்லை.

இந்தியா அல்லது பாரதவர்ஷத்தில் மூலிகைகளும் மருத்துவ குணமுள்ள செடிகளும் ஏராளமாக உள்ளன. இமயமலையின் கந்தமாதனக் குன்றிலும் சிம்லா அருகிலுள்ள நாஹாரங்கிலும் அரிதான மூலிகைகள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் உபயோகித்து நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

இந்தியாவின் பல்வேறு பாகங்களில் ஆயுர்வேதப் பல்கலைக் கழகங்கள் தோற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். நவீன முறையில் மாணவர்களுக்கு இந்த வைத்திய முறை பற்றிக் கற்றுத் தர வேண்டும். ஆயுர்வேதமும் ஆங்கில மருத்துவமும் ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் வைத்தியர்கள் துன்பப்படும் மனிதகுலத்துக்கு அதிகமாக நற்றொண்டு புரிய முடியும்.

கிராமப் புறங்களில் அதிக எண்ணிக்கையில் மருத்துவமனைகள் நடத்தப்பட வேண்டும். கிராமப் புறங்களில் உள்ள மக்கள் இதனால் பயன்பெறுவர். குறைந்த விலையுள்ள, மிகுந்த பலனளிக்கும் உள்நாட்டு மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஆயுர்வேதம் பற்றி தீவிரமாக ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட வேண்டியது உடனடித் தேவை ஆகும். இந்திய மூலிகை

களிலும் தாவரங்களிலும் மிகப் பெரும் பொக்கிஷம் புதைந்திருக்கிறது. அவற்றை வெளியே கொண்டுவர வேண்டும். இதனால் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள் பெருமளவில் பயனடைவர்.

இந்தியா இப்போது சுதந்திரம் பெற்ற நாடு. அரசும் மக்களும் இந்த சுதேசிய மருத்துவ முறைக்குப் புத்துயிரூட்ட வேண்டும்.

ஆயுர்வேத நிறுவனங்கள் நல்ல பலமான அடித்தளத்தில் நிறுவப்பட வேண்டும். நாடு முழுவதும் இந்த நிறுவனங்கள் தொடங்கப்பட வேண்டும். ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்கா விலும் இவை தொடங்கப்பட வேண்டும்.

உ.பி. அரசு ஆயுர்வேத வளர்ச்சிக்கு ஏற்கனவே நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டிருப்பது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. தலைமைச் செயலகத்தில் மருத்துவ சுகாதார சேவை (ஆயுர்வேதம்) என்ற ஒரு செயல்துறை உள்ளது. இத்துறை இயக்குனர்கள் இந்த புகழ்மிகு மருத்துவ முறையில் புதைந்து கிடக்கும் செல்வத்தை வெளியே கொண்டு வருவார்கள் என்றும் பல்வேறு மையங்களில் ஆயுர்வேத சோதனைச் சாலைகளையும் ஆராய்ச்சி மையங்களையும் நிறுவுவார்கள் என்றும் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஆயுர்வேத மருத்துவ மனைகளை நிறுவுவார்கள் என்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

உ.பி.யின் மருத்துவ சுகாதார சேவைத் துறையின் துணை இயக்குநர் ஆயுர்வேத ஆசார்யா திரு டி.ஏ. குல்கர்னி எம்.ஏ அவர்கள் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் மறுமலர்ச்சிக்கு அரும்பணி ஆற்றுகிறார்கள்.

பெங்கால் பார்மசூடிகல் ஓர்க்ஸ், கல்கத்தா சந்து பார்மசூடிகல் ஓர்க்ஸ், பம்பாய், அலெம்பிக் கெமிகல் ஓர்க்ஸ், பரோடா, தி டெக்கான் பார்மஸி, சென்னையில் பண்டித டி. கோபாலாசார்லு அவர்களின் ஆயுர்வேதாச்ரம், ஆயுர்வேத பார்மஸி, முடுதலா (தெற்கு மலபார்), சாதனா ஔஷதாலயா,

டாக்கா ஆகிய நிறுவனங்கள் ஆயுர்வேதத்தின் வளர்ச்சிக்கு மிகப் பெரிய அளவில் ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

சென்னையைச் சார்ந்த டாக்டர் லக்ஷ்மிபதி எம்.பி.சி.எம். ஆயுர்வேத மறுமலர்ச்சிக்கு அரும்பணியாற்றி வருகிறார். இந்தியாவின் இந்தப் பழம்பெரும் மருத்துவ முறை பற்றி அவர் பல நூல்களை எழுதியிருக்கிறார். நோய்களை குணப்படுத்த அவர் ஆரோக்கியாச்ரமம் (Sanatorium) ஒன்றை அமைத்துள்ளார்.

சிவானந்தா ஆயுர்வேதிக் பார்மஸியும் இத்துறையில் ஆராய்ச்சி புரிந்து வருகிறது. ஆயுர்வேதாசார்யா பண்டிட் சச்சிதானந்த அவர்கள் ஆயுர்வேத வளர்ச்சிக்கு தீவிரமாக உழைத்து வருகிறார்கள். ஆயுர்வேத மருந்துகள் ஐரோப்பாவுக்கும் அமெரிக்காவுக்கும் அனுப்பப்படுகின்றன. அங்கு மக்கள் மத்தியில் அவற்றிற்கு ஆதரவு பெருகியுள்ளது. மக்கள் பெருமளவுக்கு பலனடைந்துள்ளனர். அவர்கள் மென்மேலும் மருந்து தேவைப்படுகிறது என எழுதி அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

மக்கள் இதில் ஆர்வம் எடுத்துக் கொண்டாலும், அரசு போதிய நிதி உதவியும் ஆதரவும் அளித்தால் ஆயுர்வேதம் மீண்டும் மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குப் பெறும், இந்தியாவிலும் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களுக்கு அளவிடமுடியாத அளவில் ஆரோக்கிய வாழ்வு எனும் நற்பயனைத் தரும்.

அத்தியாயம் - 6

அகில இந்திய ஆயுர்வேதப் பல்கலைக் கழகம்

பழம்பெரும் ஆரிய அல்லது பாரதப் பண்பாட்டுடன் ஆயுர்வேதம் நெருங்கிய தொடர்புடையது. இந்திய அல்லது பாரதீயப் பண்பாட்டில் பொக்கிஷம் புதைந்து கிடைக்கிறது. இந்த பொக்கிஷத்தை வெளியே கொண்டு வந்து ஆராய்ச்சி செய்வதன் மூலம் இந்தியாவுக்கும் அகில உலகத்துக்கும் நன்மை ஏற்படும்.

ஆயுர்வேதம் அளவற்ற சக்தியுடையது, இன்றும்கூட இந்திய மக்களில் 80 சதவிகிதத்தினர், ஆயுர்வேத முறைப்படி சிகிச்சை பெறுகின்றனர். ஆயுர்வேத மருந்து விலை குறைவு; எளிதில் வாங்க முடியும்; நோயாளி களுக்குக் கொடுக்க முடியும்;நோயாளிகளும் விரைவில் குணமடைவர்.

ஆயுர்வேதத்தின் அற்புத ச்க்தியை எண்ணிப் பாருங்கள்.

சிறிதளவு பஸ்மங்கள் அற்புதமாக வேலை செய்து குணப்படுத்த முடியாத அரிதான நோய்களையெல்லாம் குணப்படுத்துகின்றன.

காயகல்பம் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் மற்றொரு அற்புதம்,

நாடி விஞ்ஞானம் மற்றொரு அதிசயம்.

நோயாளியின் முகம், கண், வாசனை, ஒலி ஆகியவற்றின் மூலம் நோயின் தன்மையைக் கண்டறிவது பிரமிக்கத்தக்க சாதனை ஆகும். எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி ஒரு நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா முடியாதா எனக் கண்டறிவதும் அற்புதமானதாகும்.

த்ரிதோஷ, மஹாபுட, ரச, விபக, வீர்ய ப்ரபாவக் கோட்பாடுகள் சிந்தனையைத் தூண்டுபவை.

பலநூற்றாண்டுகால மாறுபட்ட சூழல்களுக்குப் பின்னரும் ஆயுர்வேதம் இன்னும் உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இன்றும்கூட இத்துறையில் அற்புதமாகப் பணியாற்றும் நிறுவனங்கள் உள்ளன. ஆயுர்வேதத்துக்கு உயிர்ச் சக்தி உள்ளது என்பதும் அது இயற்கையாகவே இந்தியாவில் வேரூன்றியுள்ளது என்பதும் இதன்மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டிருக் கிறது. இப்போது தேவைப்படுவதெல்லாம் தகுந்த முறையில் ஊக்கப்படுத்துவதுதான்.

தற்போது ஆயுர்வேதத்தின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுவது, தர நிர்ணயம், நிர்வாக முறை, மருந்துகளை தயாரிக்கும் வழிகள், மருந்தின் வீர்யம் ஆகியவைதான்.

இந்தியாவின் முக்கியமான ஆக்கரீதியான பணி ஆயுர்வேதப் பல்கலைக் கழகத்தை ஆரம்பிப்பதாகும். அரசு இதற்காக உடனடியாக முயற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆயுர்வேதப் பண்டிதர்கள் இந்த வைத்தியத்தில் ஈடுபட்டுள்ள பணியாளர்கள், ஆதரவாளர்கள், அதன் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்ட அன்பர்கள் ஆகியோர் ஒன்றுபட்டு இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும். அவர்கள் தாம் ஒரு இயக்கமாகச் செயல்படவும் இந்தப் பல்கலைக் கழகத்தை நிறுவவும் பாடுபட வேண்டும்.

சீரான ஆயுர்வேதக் கல்வி மற்றும் பயிற்சிக்கு ஆயுர்வேதப் பல்கலைக் கழகம் அமைக்கப்படுவது அவசியம். தகுதியும் திறமையும் உள்ள ஏராளமான மருத்துவப் பட்டதாரிகளை இந்தப் பல்கலைக் கழகம் உருவாக்கும். மேலும் குறுகிய காலத்தில் அற்புதமான, சிறப்பான இந்த வைத்ய சாஸ்திரத்தின் பல்வேறு பிரிவுகளுக்கும் நிபுணர்களையும், ஆராய்ச்சி வல்லுனர்களையும் உருவாக்கும்.

இப்போது பாரதம் சுதந்திரம் அடைந்துவிட்டது. ஆயுர்வேதம் அல்லது உயிர் வாழ்க்கை பற்றிய அற்புத சாஸ்திரம் என்னும் ரிஷிகளின் அற்புத மருத்துவ சாஸ்திரம்

வளர்ச்சி பெற அரசு உடன் அகில இந்திய ஆயுர்வேதக் கல்லூரியை நிறுவ வேண்டும்.

ஆயுர்வேதப் பல்கலைக்கழகம் தொடங்கச் சிறந்த இடம் டெல்லிதான். மூலிகைகளை இமய மலையிலிருந்து எளிதாகக் கொண்டு வரலாம். டெல்லி நாட்டின் தலைநகரமாகவும் உள்ளது. பல்கலைக் கழகம் டெல்லியை அலங்கரிக்கும்.

இப்போதாவது விழித்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களைத் திறந்துகொள்ளுங்கள். இந்தியாவின் செல்வம் சல்போன்மைட், ஐயோடைட், டிங்சர் ஆகியவற்றை இறக்குமதி செய்வதில் கரைந்து கொண்டிருக்கிறது. இமயமலையின் வற்றாத வளமுடைய மூலிகைச் செல்வத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான அசவம், அரிஷ்டம், அவலேஹம், க்ரதம் (Asavas, Arishtas, Avaleshas, and Ghritas) இந்தியாவை செழிப்படையச் செய்யுங்கள். மக்கள் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நலம் பெற வகை செய்யுங்கள். இது உங்களின் தலையாய கடமை ஆகும். இதனை நிறைவேற்றுங்கள். தயவு செய்து உங்கள் கடமையை சிறப்பாகச் செய்து இறை அருளைப் பெறுங்கள். உங்களின் தன்னலமற்ற தொண்டு, இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துதல், முக்தி பெறுதல் ஆகியவற்றுக்கான மகத்தான களம் இங்கே உள்ளது.

ஐந்தாவது வேதமான ஆயுர்வேதத்தின் புகழ் ஓங்குக! சரக்ர், ஸுஸ்ருதர், வாக்பதர் மற்றும் மாதவர் போன்ற ஆயுர்வேத ரிஷிகளின் புகழ் ஓங்குக! அறநெறியில் வாழ்ந்து தன்னலமற்ற தொண்டு செய்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் புகழ் ஓங்குக! எல்லாப் புகழும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் தந்தையும் காப்பாளருமான பகவான் தன்வந்திரிக்கே.

அத்தியாயம் - 7

ஆயுர்வேத நெறிமுறை

மிகமோசமான செயலின் விளைவை சாதாரண நன்னடத்தையினால் தடுத்துவிட முடியாது. சாதாரண செயல்களின் விளைவை நன்னடத்தை, தகுந்த மருந்து கொடுத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் தடுத்து விட முடியும்.

நீங்கள் உங்களின் சாதாரணச் செயல் காரணமாக உங்களது உடல் நலம் குன்றியிருக்கலாம். நீங்கள் தகுந்த கவனம் எடுத்துக் கொண்டால் அத்தகைய விளைவைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

சரகர் வல்வினையைத் தவிர்ப்பது பற்றிப் பேசவில்லை. மிகவும் வலியதாக உள்ள வினைகளைத் தவிர மற்ற வினைகளின் விளைவை நன்னடத்தை மூலம் சரிசெய்து கொள்ளலாம். தினசரி வாழ்வில் நாம் கடைப்பிடிக்கும் பழக்க வழக்கங்கள் மூலம் இவ்வாறு செய்து கொள்ளலாம்.

மனிதன் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்னதாக அதன் விளைவைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு செயல் மூலம் தனக்கு நன்மை ஏற்படுமா தீமை ஏற்படுமா என்பதை மனிதன் செயலில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னதாகத் தெளிந்து உணர்தல் வேண்டும். விளைவு தனக்கு நன்மை தருமானால் அந்தச் செயலில் ஈடுபட வேண்டும். மாறாக தீமை ஏற்புடுமானால் அந்தச் செயலில் ஈடுபடக் கூடாது.

நல்லதைத் தேடிக் கொள்ளுவதில் நமக்குள்ள நாட்டத்தைப் பொறுத்து நமது நன்னடத்தை அமையும். இதனை சாதித்துக் கொள்ள நமது மனதும் புலன்களும் நமது கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும்.

அளவுக்கு அதிகமாக சிந்திப்பதைத் தவிர்த்தல், உணர்ச்சியைத் தூண்டும் பொருட்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காது இருத்தல், மனதை எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல்

ஆகியவை மனதை நல்வழிப்படுத்தும் தகுந்த முறையாகும் என்றும் சரகர் கூறுகிறார்.

நம் செயல்கள் அனைத்தின் முடிவிலும் ஆத்மசுகம் ஏற்பட வேண்டும். அது நமக்கு மகிழ்ச்சி, வசதி, மன அமைதி, நீண்ட ஆயுள் ஆகியவற்றைத் தருகிறது. நன்னடத்தையின் மூலம் ஆரோக்கியம், உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் கிடைக்கிறது; அதன் மூலம் புலனடக்கம் ஏற்பட்டு ஆரவாரம் செய்யும் இந்திரியங்களை அடக்கி ஆள முடிகிறது.

மறுபிறவியை சரகர் முழுமையாக ஒப்புக் கொள்ளுகிறார். நமது செயல்களின் பலன் நமது பிறவி, நமது அனுபவங்கள் மற்றும் பல அறிவுத் திறமைகளை நிர்ணயிக்கிறது என்றும் ஆனால் நமது மன இயல்பை அது பாதிப்பதில்லை என்றும் மனத்தை குறிப்பிட்ட ஒரு திசையில் செலுத்தும் ஆற்றலை அது பாதிப்பதில்லை என்றும் அவர் கூறுகிறார்.

இடம் விட்டு இடம் பெயரும் இயற்கை மனிதனின் நல்ல அல்லது தீய செயல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இயற்கையின் விளைவு, அதன் தூய்மை அல்லது மாசு மனிதனின் நல்ல அல்லது தீய நடவடிக்கைகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

நகரின் ஒரு பகுதியில் வாழும் மக்கள் அனைவருடைய ஒட்டுமொத்த தீய செயல்களின் விளைவாகத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்று சரகர் கூறுகிறார்.

அந்தப் பகுதியில் வாழும் மக்களின் தீய செயல்களின் காரணமாக கடவுள் அந்த இடத்தை காலி செய்து விடுகிறார். முறையாக மழை பெய்வதில்லை. காற்று, நீர் ஏன் நாடு முழுவதுமே மாசுபடுகிறது. தொற்றுநோய் பரவுகிறது.

பேராசை, கோபம், அகங்காரம் மற்றும் அறியாமையால் தலைகால்புரியாமல் செயல்படும் மக்களின் பாவங்கள் காரணமாக உள்நாட்டில் போர் நிகழ்ந்து அழிவு ஏற்படுகிறது.

மறுபிறவி உண்மை என்பதை நடைமுறையில் நிரூபிக்க முடியும் என்று சரகர் தெரிவிக்கிறார். வேதங்கள் இதுபற்றிச் சொல்லுகின்றன. ரிஷிமுனிவர்களும் இதுபற்றிச் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். நடைமுறை வாழ்வில் நாம் கண்ணால் காண்பதைக் கொண்டும் மறுபிறவி உண்டு என்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும். குழந்தைகள் பெற்றோரைப் போல் இல்லாதிருப்பதை அடிக்கடி பார்க்கிறோம். ஒரு பெற்றோரின் குழந்தைகள் நிறம், குரல், உடல் அமைப்பு, மனநலம், அறிவு, அதிர்ஷ்டம் இவற்றில் வேறுபட்டவர்களாகப் பிறப்பதைப் பார்க்கிறோம். முற்பிறவியில் ஒருவர் எப்படிச் செயல்பட்டாரோ அதன் பலனை அவர் தவிர்க்கவோ இப்பிறவியில் அதனை அழிக்கவோ முடியாது. ஆகவே அவரது முற்பிறவியின் கர்மவினை இப்பிறவியிலும் தொடர்ந்து வருகிறது. விதையின்றி பயிரில்லை. ஆகவே செயல் மூலம் தான் பலன் கிடைக்கும். செயல் இல்லை என்றால் பலனும் இல்லை.

மனிதர்கள் இப்பிறவியில் அனுபவிக்கும் சுகதுக்கங்கள் மூலம் அவர்களின் முற்பிறவியின் கர்மவினையைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம். இந்தப் பிறவியில் அவர்கள் ஈடுபடும் செயலின் அடிப்படையில் அடுத்த பிறவியில் அவர்கள் அனுபவிக்கப் போகும் சுகதுக்கங்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தைகள் முன்னதாக யாரும் சொல்லிக்கொடுக்காத நிலையில், முன் அனுபவம் இன்றி அழுகிறது, தாய்ப்பால் குடிக்கிறது, சிரிக்கிறது அல்லது அச்சப்படுகிறது. சிலருக்கு முற்பிறவியை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. குழந்தையின் ஞானம் அதன் தந்தையை அல்லது தாயைப் பொறுத்து இல்லை. ஞானப் பேறு குழந்தையின் ஆத்மாவுக்கு சம்பந்தப்பட்டது. ஆகவே குறை அறிவுடைய ஒருவரின் குழந்தை மந்தபுத்தியுடையதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

அத்தியாயம் - 8

வாதம் - பித்தம் - கபம் பற்றிய கோட்பாடுகள்

வாதம் - காற்று

பித்தம் - பித்தநீர்

கபம் - சளி

சுருங்கச் சொன்னால், உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று தோஷங்கள் உள்ளன. அவை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் உள்ளன. இந்த அளவில் மாறுபாடு ஏற்பட்டால் உடல்நலம் குன்றி உயிருக்கே ஆபத்தான நிலையும் ஏற்படுகிறது. இந்தக் குறிப்பிட்ட அளவு சீராக இருக்கும்போது, இவை திசுக்களை உருவாக்கி உடல் நலம் பேணுகின்றன. இவை உடல் முழுவதும் பரவியிருந்தாலும் இவைகளுக்கு உடலில் விசேஷமான மையங்கள் உள்ளன.

வாதம், இதயத்தின் அடித்தளம் மற்றும் தொப்புளை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது. பித்தம் இதயத்துக்கும் தொப்புளுக்கும் இடையில் உள்ளது. கபம் இதயத்துக்கும் தொப்புளுக்கும் மேலாக மார்பில் உள்ளது. இந்தக் குறிப்பிட்ட அளவு மாறுபட்டால் உடலின் அக்னி அதிகரிக்கிறது அல்லது குறைகிறது.

வாயு, பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று தாதுக்களும் உடல் நலத்தைப் பேணுகின்றன. இவை அழிந்தால் உடல் அழிகிறது.

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை மூன்று தோஷங்கள் (Tridoshas) எனப்படுகின்றன. ஆயுர்வேத வைத்திய முறைக்கு இந்த மூன்று தோஷக் கோட்பாடு ஆதாரமாக உள்ளது. ஆயுர்வேத உடற்கூறு சாஸ்திரம், வியாதிகள் மற்றும் அதன் காரணங்கள் பற்றிய அறிவு, சிகிச்சை முறை ஆகியவற்றுக்கு மூன்று தோஷங்கள் அடிப்படை அம்சமாக உள்ளது. ஆகவே மூன்று தோஷங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சி முக்கியமானது, இன்றியமையாதது, ஆர்வத்தைத் தூண்டுவது.

ஒவ்வாத உணவு, சீதோஷ்ணநிலை, அல்லது பிற சூழ்நிலை ஆகியவை இந்த மூன்று தோஷங்களை நிலைகுலையச் செய்யும். அப்போது உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆகவே இவை மூன்று தோஷங்கள் என்று அடிக்கடி கூறப்படுகின்றன. அவை உடல் நலத்துக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் போது மூன்று தாதுக்கள் (Tridhatus) என்று சொல்லப்படுகின்றன. அவை நோய்கள் உண்டாகக் காரணமாக இருக்கும் போது மூன்று தோஷங்கள் (Tridoshas) என்று சொல்லப்படுகின்றன.

மூன்று தோஷங்கள், மூன்று தாதுக்கள் என்றும் சொல்லப்படுகின்றன. அவை சமநிலையில் இருந்து, உடலுக்குத் தேவையான சத்தையும் சக்தியையும் தந்து ஆதரவாக இருக்கும்போது அவை மூன்று தாதுக்கள் எனப்படுகின்றன. இவற்றின் சமநிலை கெடும்போது நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இவை சமநிலை இழந்திருக்கும்போது இவற்றை மூன்று தோஷங்கள் எனச் சொல்லுகின்றனர். மூன்று தாதுக்களுக்கு தினசரி உணவளிக்கப்படுகிறது.

"தோஷ தாது மல மூலம் ஹி சரீரம்" என்று ஆயுர்வேதம் பற்றிய ஒரு பழமொழி உண்டு. மனித உடலில் தோஷங்கள், தாதுக்கள், மலங்கள் ஆகியவை அத்தியாவசியமாக அமைந்துள்ளன என்பது அதன் பொருள். "தோஷ தாது" என்பது உடலுக்கு ஆதாரமாக உள்ளவை. இம்மூன்றில் தாதுக்கள் என்பவை திசுக்கள். மலம் என்பது உடலிலிருந்து

வெளியேறும் வியர்வை, மூத்திரம், மலம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

மூன்று தோஷங்கள் ஐந்து பகுதிப் பொருள்களாலானவை (Mahabhutas). அவை வெவ்வேறு நிறங்களை உடையவை. அவை உடலில் கிரகித்து அனுப்பப்படுபவை. அவை அடிவயிற்றில் கொழுப்பு வடிவிலும் உடல் முழுவதும் நுண்ணிய வடிவிலும் பரவியுள்ளன.

அவை கிரகிக்கப்பட்டவுடன் உடல் முழுவதும் பாய்ந்து சென்று ஏழு திசுக்களுக்கு வலுவூட்டுகின்றன. உணவில் அவை செயல்படுகின்றன. ஜீரணத்தின் போது மூன்று தோஷங்கள் குடலுக்குள் கிரகித்து அனுப்பப்படுகின்றன.

சரியான உணவு, உடற் பயிற்சி, ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், உடல் உழைப்பு ஆகியவை தோஷங்களை ஆரோக்கியமாக, சமவிகிதத்தில் வைத்திருக்கின்றன.

ஒரு மனித உடலில் 80 அவுன்ஸ் கபமும், 70 அவுன்ஸ் பித்தமும் உள்ளது.

மழை காலத்தில் பித்தம் சேருகிறது. இலையுதிர் காலத்தில் பித்தத்தின் தொந்திரவு இருக்கிறது. அறுவடைக் காலத்தில் பித்தம் குறைந்து கபம் சேருகிறது. கோடை காலத்தில் வாதம் சேருகிறது.

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை தனித்தனியானவை. எனினும் அவை மனிதனின் வினை மற்றும் மனத்துடன் சேர்ந்து செயல்படுகின்றன.

சுகாதாரமும் நோய்களும்

தோஷங்கள் என்பவை தாதுக்களையும் மலங்களையும் சீராக்கி ஒழுங்குபடுத்தும் சக்தியாகும். மூன்றுதோஷங்களும் சமநிலையில் இருக்கும்போது நீங்கள் சுகாதாரத்துடன் இருக்கிறீர்கள். இந்தச் சமநிலை கெடுகிற போது நீங்கள் நோய் வாய்ப்படுகிறீர்கள்.

ஒவ்வாத உணவு இச் சமநிலையைக் குலைக்கிறது. சீர்குலைக்கப்பட்ட தோஷங்கள், நோயைத் தோற்று விக்கின்றன.

அடுத்த நிலையில் தோஷங்கள் உடலில் பாய்ந்து வருகின்றன. அவை உடலின் குறிப்பிட்ட சில பாகங்களில் தங்குகின்றன. திசுக்களில் அங்க மாற்றங்கள் ஏற்படு கின்றன. ஸ்தல ஊடுருவல் மூலம் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. வீக்கம் கட்டியாக மாறுகிறது.

சீரான, சமன் செய்யப்பட்ட, நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு ஆகியவை தோஷங்களைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருகின்றன. இழந்த சமநிலையை மீண்டும் தோற்றுவிக்க உபவாசம் உதவுகிறது. எனீமா வாத அறிகுறியிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது. பேதி மருந்துகள் பித்தத்திலிருந்து விடுதலை அளிக்கின்றன. வாந்தி எடுத்தல் மூலம் கபத்திலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

நோயின் பல்வேறு தன்மைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் பஞ்ச, கர்மா, பஸ்தி, சீராக்கும் மருந்துகள் தருதல் முதலிய பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

கழிவுப் பொருட்கள் அளவுக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இல்லாதிருந்தால் உடல் நலம் சீராக இருக்கிறது. அவை உடலுக்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் அல்லது தாதுக்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. இவற்றில் ஒன்று அதற்கு மேற்பட்டவை அதிகமாகும் போது அல்லது குறையும் போது உடல் பொதுவாகச் செயல்படும் செயல்முறையில் கோளாறை ஏற்படுத்துகின்றன. அப்போது அவற்றை தோஷங்கள் அல்லது மாசுபடுத்தும் பொருட்கள் என்று சொல்லுகிறோம்.

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவை தனது இயல்பான சமநிலையில் இருக்கும்போது புலன்கள் அனைத்தும் திறம்படச் செயல்பட உதவுகின்றன. உடலுக்கு பலத்தையும்

நல்ல நிறத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் தருகின்றன. மனிதனுக்கு நீண்ட ஆயுளைத் தருகின்றன. ஆனால் அவை தனது சமநிலையை இழக்கும்போது இதற்கு மாறாகச் செயல்பட்டு உடல் இயக்கச் சமநிலையை உடைத்து அழித்துவிடுகிறது.

குணங்கள்

வாதம், உலர்ந்திருக்கும் (Rooksha) இலேசாக (Laghu) இருக்கும். குளிர்ந்திருக்கும். (Seetha), விறைப்பாக இருக்கும் (Kharah). நுண்ணியதாக இருக்கும் (Sookshma), நகர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் (Chala). வாதத்தில் ரஜோகுணம் மிகுதியாக இருக்கும். அதன் ருசி துவர்ப்பு; நிறம், இளம் சிவப்பு.

பித்தம் உஷ்ணமாக, இலேசாக விரைந்து பாய்வதாக (Saram), திரவமாக, பசைபோல (Sneha), தீவிரத் தன்மையுடன் (Teekshna) இருக்கும். சிறிதளவு துர்நாற்றம் (Visrum) உடையதாக இருக்கும். அதன் நிறம் மஞ்சள், இதில் சத்வ குணம் மிகுந்திருக்கும்.

கபம் பசைபோல (Snigdha) இருக்கும்; குளிர்ச்சியாக (Seetha) இருக்கும் பழுவாக(Guru), மெதுவாக (Manda), மிருதுவாக (Slakshna) இருக்கும். மெலிவாக (Mritsnah), நகராமல் (Sthira) இருக்கும். ருசி, இனிப்பு, முதிர்ச்சியற்ற நிலையில் உப்புக் கரிக்கும். நிறம், வெள்ளை இதில் தமோ குணம் மிகுந்திருக்கும்.

இடம்

க்லேதகத்தின் இருப்பிடம் தலை மற்றும் வயிறு. அவலம்பகத்தின் இருப்பிடம் மார்புப் பகுதி. போதகத்தின் இருப்பிடம் வாய். தர்ப்பகத்தின் இருப்பிடம் தலை. ஸ்லேஷகத்தின் இருப்பிடம் வாய், பாசகத்தின் இருப்பிடம் வயிறுக்கும் சிறுகுடலுக்கும் இடைப்பட்ட இடம். ரஞ்சகத்தின் இருப்பிடம் இதயம். ஆலோசகத்தின் இருப்பிடம் விழித்திரை. ப்ராஜகத்தின் இருப்பிடம் தோல்.

பிராணனின் இருப்பிடம் தலை, கழுத்து, மார்பு. உதானாவின் இருப்பிடம் மார்பு, கழுத்து மற்றும் அடிவயிற்றின் மேற்பகுதி. சமனத்தின் இருப்பிடம், கொப்புள் அல்லது நாபிப் பகுதி, வ்யானத்தின் இருப்பிடம் இதயம் மற்றும் உடல் முழுவதும், அபானத்தின் இருப்பிடம் இடுப்பு எலும்புக் கட்டு மற்றும் அதற்குக் கீழே உள்ள பகுதி.

கபத்தின் இருப்பிடம் இதயம். பித்தத்தின் இருப்பிடம் அடிவயிற்றின் மேல்பகுதி. வாதத்தின் இருப்பிடம் அடிவயிற்றின் கீழ்பகுதி.

செயல்

மனிதனின் செயல்கள் அனைத்தும் இந்தக் கொள்கைகள் மற்றும் சக்திகளின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கின்றன. உடல் மற்றும் மனம் சம்பந்தமான வேலைகள் வாதத்தால் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. ஜீவ தத்துவ பரிணாம செயல்பாடுகள் அனைத்துக்கும் பித்தம் காரணமாக இருக்கிறது. கபம் மனிதனின் செயல்பாட்டு முறையைச் சீராக்கி வைக்கிறது.

இயக்கம் அல்லது உணர்வு, வாயு அல்லது பித்தத்தின் முக்கிய செயல்கள், நரம்பு மண்டலத்தை வாதம் இயக்குகிறது. உடலின் அனைத்துவித அசைவுகளுக்கும் தீவிர செயல்பாடுகளுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் வாதம் சக்தி அளிக்கிறது.

வாதம், த்ரவ்யவஸ்து; வேகம் அதன் தன்மை

வாதம் தசை இயக்கத்துக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. அது மனம் மற்றும் அதன் உறுதிப்பாட்டைச் சீராக்கி வைக்கிறது. உணருதல், புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகிய செயலுக்கும் அது ஆதாரமாக இருக்கிறது. வெளித் தள்ளும் சக்திகளுக்கு அது ஆதாரமாக உள்ளது. அது புலன்களுக்கு சக்தி அளிக்கிறது. அது பல்வேறு செயல்முறைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. சிதைவைச் சீராக்க உயிரணுவுக்கு உரமூட்டுகிறது. அது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாது

காக்கிறது, அது சக்தியைத் தருகிறது. மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுவதற்கு அது காரணமாக இருக்கிறது. உடல், மன இயக்கத்துக்கு அது ஆதாரமாக உள்ளது.

உற்சாகம், சக்தி, தானாக இயங்குதல், பேச்சு, ரத்த ஓட்டம், அதன் இயக்கத்தைத் தூய்மைப்படுத்தல் ஆகியவற்றிற்கு வாதம் ஆதாரமாக உள்ளது.

ஜீரணம், பசி, தாகம், அறிவுக் கூர்மை, கற்பனை, விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல், நினைவாற்றல், தோற்றப் பொலிவு, பார்வைத் திறம் முதலியவற்றுக்கு பித்தம் ஆதாரசக்தியாக உள்ளது. உடலுக்கு மென்மையை யும், துணிவையும் பித்தம் தருகிறது.

உடல் சுமுகமாகச் செயல்படுதல், பொதுவான பலம், ஆதார சக்தி, சகிப்புத் தன்மை, சமநிலை ஆகியவற்றுக்கு கபம் காரணமாக உள்ளது.

வாதம்

வாதம், உடல் இயக்கத்தின் முக்கியமான செயல் பாடுகளுக்குக் காரணமாக இருப்பதால் மூன்று தோஷங் களில் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. உடலின் இயக்கத்துக்கு ஆதாரமாகவுள்ள மூன்று சக்திகளின் இது முதற்சக்தி. ரத்தம், தசை, மஜ்ஜை, கொழுப்பு முதலியவற்றின் செயல்படும் தன்மையை இது காக்கிறது. விரும்பத்தகாத பொருள்களில் மனம் ஈடுபாடு கொள்ளாதவாறு செய்கிறது. வாதம் உடலின் அனைத்து பாகங்களிலும் ஊடுருவி நிற்கிறது. கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவை வாதம் பாதிக்கிறது.

பித்தம்

பித்தம், கொழுப்பு வஸ்து அனைத்தையும் கொழுப்பு அமிலமாக மாற்றுகிறது.

பித்தத்தின் முக்கிய வேலை உஷ்ணத்தை உற்பத்தி செய்வதாகும். பித்தம், ஜாடராக்னி அல்லது ஜீரணிக்கும் நெருப்பாக இருந்து உணவுப் பொருட்களை உடைத்து

ரசதாதுவாக ஆக்குகிறது. பித்தம் ஐந்து வகைப்படும். அவையாவன : பஞ்சகம், ரஞ்சகம், சூஷகம், ஆலோசகம் மற்றும் பிரஜாகம்.

கபம்

கபம் உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் குறிப்பாக அசையும் பாகங்களையும் இணைத்து ஆதாரமாக உள்ளது. அவைகளுக்கிடையே பசையாக இருந்து அவற்றைப் பாதுகாக்கிறது. இதுதான் அதன் முக்கிய வேலை. உடலின் தண்ணீர், மற்றும் தண்ணீர் போன்ற வஸ்துக்களின் பிரதிநிதியாக அது இருக்கிறது. உடல் பலம் கபத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது.

கபம் மாவுப் பொருளை சர்க்கரையாக மாற்றுகிறது. உமிழ்நீர், கபம்.

கபம் ஐந்து வகைப்படும் : (1) அவலம்பக கபம் மார்பில் உள்ளது. உடலில் பொதுவாக கபம் சம்பந்தமான குறைபாடு இல்லாமல் செய்து உடலை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக் கிறது. (2) க்லேதக கபம் வயிற்றில் காணப்படும். இது உணவை கஞ்சி போல் கரைக்கிறது. (3) தர்பக கபம் இதயத்துக்கு சக்தியளிக்கிறது. (4) ஸ்லேஷக கபம் மூட்டுகள் மற்றும் அவை போன்ற பாகங்களை சீராக வைத்திருக்கிறது. (5) போதக கபம் ருசிபார்க்கும் ஆற்றலை நாக்குக்குத் தருகிறது.

வஸ்தி, விரேகா மற்றும் வாமன ஆகியவை முறையே வாத, பித்த, கபத்துக்குரிய கருக்கமான சிகிச்சை முறை.

நோயின் தன்மையைத் தெரிவிக்கும் அறிகுறி: வாதம் மேலோங்கியிருக்கும்போது உடல் இலேசாக இருக்கும். மூட்டுக்களில் வலி இருக்கும்; வாயுத் தொல்லை இருக்கும்; மலச்சிக்கல், பலவீனம், இளைத்தல், நடுக்கம், மயக்கம், சோர்வு, உடல் கருத்துப் போதல், உறக்கமின்மை ஆகிய குறைபாடுகள் இருக்கும்.

உடலிலும் கண்களிலும் எரிச்சல் இருந்தால், மலம், மூத்திரம், மற்றும் தோல் ஆகியவை மஞ்சள் நிறமாக மாறும். பித்தம் மேலோங்கியிருக்கும் போது கடுமையான பசி, தாகம், உறக்கமின்மை ஆகியவை இருக்கும்.

கபம் மேலோங்கியிருக்கும் போது உடல் அல்லது தலை கனத்துப் போகிறது. சளி வெளியே தள்ளப்படுகிறது;, பசி எடுப்பதில்லை; உடல் வெளுத்துப் போகிறது; இருமல் வருகிறது; உறக்கம் வருவதில்லை; மூச்சுத் திணறுகிறது; மறதி ஏற்படுகிறது; உடல் உஷ்ணம் குறைகிறது, மூட்டுக்கள் பலவீனமடைகின்றன.

ஏழு (சப்த) தாதுக்கள்

ரசம் (Chyle), இரத்தம், மாமிசம், கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சுக்லம் (Sperm) ஆகிய ஏழும் உடலின் ஆதார சக்திகளாக உள்ளன.

ரசம் என்பது ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. உடல் முழுவதற்கும் போஷாக்கு அளித்து அதனைப் பாதுகாக்கிறது.

ரசம், ஐந்து நாட்களின் நிறைவில் இரத்தமாக மாற்றப்படுகிறது. ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அது விந்துவாக அல்லது பெண்கள் விஷயத்தில் முட்டையாக மாறுகிறது. ஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டால் அது புளித்துப் போய் நோய்களை உண்டாக்குகிறது.

ரசம் கல்லீரல் அல்லது மண்ணீரலை அடையும்போது ரத்தமாக உருப்பெறுகிறது. பித்தத்தின் உஷ்ணமாக்கும் தன்மையினால் இது சிவப்பு நிறம் பெறுகிறது, விலை உயர்ந்த சிவப்புக் கல்லின் நிறம்போல இதன் நிறமும் இருக்கும்.

ஹார்விக்கு (கி.பி. 1619) முன்னதாகவே இரத்த ஓட்டம் பற்றிய ஞானம் இந்தியர்களுக்கு இருந்து வந்திருக்கிறது.

தோஷங்கள் காரணமாக ரத்தம் அசுத்தமாகிறது. இரத்தம் கெட்டியாகிறது, அல்லது நீர்த்துப் போகிறது; நுரைத்துப் போகிறது; கருப்பாகிறது; ஊதா, மஞ்சள், பச்சை நிறமுடையதாகிறது; துர்நாற்றம் உடையதாகிறது. உடல் வீக்கம், கட்டி, வாய், மூக்கு, கண்களில் இரணம், அக்கி, இரத்த வாந்தி, தோல் வியாதிகள் ஆகியவை அசுத்த ரத்தத்தினால் ஏற்படுகின்றன.

மாமிசம்

மாமிசம் ரத்தத்திலிருந்து உருவாக்கப்படுகிறது. இயற்கைத் தீயினால் ஜீரணிக்கப்பட்ட ரத்தம் காற்றினால் கெட்டியாக்கப்படுகிறது.

கொழுப்பு

கொழுப்பு என்பது இயற்கைத் தீயினால் ஜீரணிக்கப் பட்ட மாமிசம் ஆகும். அது அடிவயிற்றில் இருக்கிறது.

எலும்பு

எலும்பு என்பது இயற்கைத் தீயினால் ஜீரணிக்கப்பட்ட கொழுப்பு; காற்று இதனை உலர்த்துகிறது. எலும்பு உடல் அமைப்புக்கு ஆதாரம்.

மஜ்ஜை

மஜ்ஜை என்பது இயற்கைத் தீயினால் ஜீரணிக்கப்பட்ட, எலும்புக்களுக்கிடையில் உள்ள கெட்டியான சாறு ஆகும்.

சுக்லம்

சுக்லம், உயிர்ச்சக்தி, மஜ்ஜையிலிருந்து தோன்றும் ஜனனத்துக்கு ஆதாரமாகவுள்ள கெட்டியான திரவப்பொருள். விந்துப் பைகளில் அது சேகரித்து வைக்கப்படுகிறது. அது உடல் முழுவதும் கூடப் பரவியிருக்கிறது.

உடலின் இயக்கத்துக்கு ஆதாரமாக உள்ள சக்திகள் அல்லது தாதுக்களின் அளவு குறையும் போது அல்லது அதிகரிக்கும் போது உடல் நலம் கெடுகிறது.

ரசம் குறையும்போது, தாகம், இதயநோய்கள், தளர்ச்சி ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. ரசம் அதிகமாகும்போது வாந்தி ஏற்படுகிறது, உமிழ்நீர் சுரக்கிறது.

சுக்லம் குறையும் போது ஆண்குறியில் வலி ஏற்படுகிறது. ஆண்மைக் குறைவும் விந்து வெளியாவதில் தாமதமும் ஏற்படுகிறது. விந்துவின் அளவு அதிகரிக்கும்போது விந்துக் கல் உருவாகிறது; விந்து அதிகமாக வெளியேறுகிறது.

விந்துவின் திரட்சி ஓஜஸ் அல்லது உயிர்ச் சக்தி எனப்படுகிறது. அது உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. அது வெந்நிறம் உடையது;குளிர்ச்சியானது; அடர்த்தியானது. அது நகர்ந்து செல்லும். அது நேர்த்தியானது, நுண்மையானது; அது டானிக் அது திசுக்களுக்கு போஷாக்கும் சக்தியும் தருகிறது.

துக்கம், களைப்பு, இரத்தப் போக்கு, சக்தியை வீணடிக்கும் நோய்கள், கோபம், அச்சம், பசி முதலியவை விந்து சக்திக் குறைவுக்குக் காரணமாக உள்ளன. ஓஜஸ் சக்தியில் பெரு மளவுக்குக் குறைவு ஏற்படும்போது மரணம் ஏற்படுகிறது.

சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்வதன் மூலம் ஓஜஸ் சக்தி சமநிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள முடியும். உடல் நலத்தையும் சீராகப் பேண முடியும்.

சுகாதாரமும் நோய்களும்

தாதுக்கள், ரசங்கள், மற்றும் கர்மாக்களின் சமநிலை கெடுகிறபோது நோய் உண்டாகிறது. திருத்தி அமைக்கப்பட்ட பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கை உடல் ஆகும். பஞ்சபூதங்களாவன : பிருத்வி, அப்பு, தேயு, வாயு மற்றும் ஆகாயம். இந்த சக்திகள் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும் போது உடல் சரியாக வேலை செய்கிறது. பஞ்ச பூதங்களின்

தழுவல்கள் ஒன்று சேர்ந்து உடல் நலம் பேணுகின்றன. இவை தாதுக்கள் எனப்படும். ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தாதுக்கள் அளவில் குறையும்போது அல்லது அவை ஒன்றுபட்டுச் செயலாற்றமுடியாத அளவுக்கு அதிகரிக்கும்போது தாதுக்களின் சமநிலை கெடுகிறது. நோயாளியான மனிதன் இந்த நிலையில் இருக்கிறான். மாறாக உடல் நலம் உடைய மனிதன் தாதுக்களின் சமநிலையுடன் இருக்கிறான். தாதுக்களின் சமநிலை கெட்டுப் போயிருப்பதை மனிதனின் உடலில் ஏற்படும் புற அறிகுறிகளைக் கண்டு அறிந்து கொள்ளலாம். இந்த விகாரங்களைப் பார்த்து சிகிச்சை தொடங்கப்படுகிறது.

தாதுக்கள் உடல் நலம் பேணுவது போல ரசம், ரத்தம் இரண்டும் உடல் நலம் பேணுகின்றன. உணவு, இரைப்பை வெளித்தள்ளும் கூழ்போன்ற பொருளாக மாற்றப்படுகிறது. இதன்மீதான பித்தமும் கணையநீரும் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் பால் போன்ற கெட்டியான வெள்ளை திரவப் பொருள் உருவாகிறது. இது ரசம் எனப்படுகிறது. வயிற்றிலிருந்து வரும் இந்தச் சாறு அடர்த்தியில்லாத தெளிவான அமிலம். ஏறக்குறைய நிறமற்றது. இது வயிற்றுக்குள் வரும் உணவை கூழ்போல் ஆக்குகிறது. பிறகு கணையத்திலிருந்தும் கல்லீரலிலிருந்தும் முறையே கணையநீர், பித்த நீர் ஆகிய சாறுகள் வருகின்றன. உணவில் இவை மூன்றும் சேர்ந்து செயல்பட்டு அதனை வெள்ளைநிற கூழ்போல ஆக்குகின்றன. இது ரசம் எனப்படுகிறது. உணவை ஜீரணிக்கும் முறையினால் இது உருவாக்கப்படுகிறது. உணவு வயிறை அடையும்போது இது அவ்வப்போது உருவாக்கப்படுவது. இதுதவிர உடலில் ஏற்கனவே நிரந்தரமாக ரசம் இருக்கிறது. இதற்கு தாது-ரூப-ரசம் என்று பெயர். இது ஒரு உடலின் உட்பொருள்.

இந்த ரசத்தின் ஒரு பகுதி ஏற்கனவே நிரந்தரமாக உள்ள தாது-ரூப- ரசத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது. மற்றொரு

பகுதி இரத்தத்தின் நிறம் மற்றும் மணத்தைப் பெற்று ரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது. மற்றொரு பகுதி சதைப் பகுதிக்குச் சென்று அதன் அளவை அதிகரிக்கிறது. மற்றுமொரு பகுதி கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது.

ரசம், தாது-ரூப-ரசத்தை அடையும்போது ரத்த ஓட்டம் தொடங்குகிறது; உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் அடைகிறது; அவற்றின் பலத்தை அதிகரிக்கிறது. உடல் அங்கங்களின் இயல்பை இது பெருமளவுக்கு நிர்ணயிக்கிறது. ரசம், சாறுகளால் உருமாற்றப்பட்ட உணவுப் பொருள். உணவு, உடலுக்கு ஒவ்வாததாக இருந்தால் உடல் நலம் கெடுகிறது. மாறாக உணவுப் பொருள் உடலுக்கு ஏற்புடையதாக இருந்தால் உடல் நலம் பெறுகிறது. ஆகவேதான், மனிதன் சாத்வீக உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று நமது சாஸ்திரங்கள் வலியுறுத்துகின்றன.

உடலின் குணங்கள் இருவகைப்படும். ஒன்று, மலம். இது உடலை துர்நாற்றம் கொள்ளச் செய்கிறது. மற்றொன்று பிரசாதம். இது உடலைத் தூய்மைப்படுத்திப் பாதுகாக்கிறது.

உடலின் அனைத்துவிதமான நோய்களுக்கும் வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகியவை முக்கிய காரணம். ஆகவே அவை தோஷங்கள் எனப்படுகின்றன. ஆனால் அவை மூன்றும் சம அளவுடன் உடலின் உட்பொருளாக இருக்கும் போது அவை தாதுக்கள் எனப்படுகின்றன. அவை மல தாதுக்கள் எனப்படுகின்றன. உடலின் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க மலதாதுக்களும் பிரசாத தாதுக்களும் ஒருங்கிணைந்து வேலை செய்ய வேண்டும். உடலில் தோன்றும் தேவையற்ற பொருட்களை மலதாதுக்கள் வெளியேற்ற வேண்டும். பிரசாத தாதுக்கள் உடலின் திசுக்கள் போன்றவற்றிற்கு வலுவூட்ட வேலை செய்ய வேண்டும். ஆக இந்த வகையில் வாயு, பித்தம், கபம் ஆகியவை முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன. வாயு உடலுக்கு சக்தியைத் தருகிறது; மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும் வெளியே விடவும் உதவுகிறது. உடல் மற்றும் மனத்தின் இயக்கத்துக்கு உதவுகிறது; வெளித் தள்ளும்

வேலையையும் செய்கிறது. பித்தம் உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணத்தைத் தந்து ஜீரணம் ஏற்படச் செய்கிறது; பார்வை சக்தியையும், கற்பனைத் திறனையும், புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலையும், துணிச்சலையும், உடலுக்கு மென்மைத் தன்மையையும் தருகிறது. கபம், உடலைச் சீராக இயல்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது; மூட்டுகளை இணைத்து வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திர வல்லுனரான பால்ஹணர், சுஸ்ருதரின் நூலுக்கு விரிவுரை எழுதும்போது வாயுவை ரஜோகுணத்தின் மூலமும் பித்தத்தை சத்துவ குணத்தின் மூலமும் கபத்தை தமோ குணத்தின் மூலமும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகிறார். சத்துவ குணத்துக்குச் சம்பந்தப்பட்ட பித்தம், இந்த மூன்றுக்குள் சக்திமிக்கது. "பித்தம் உடலின் நெருப்பு; அதைவிட ஆற்றல் மிக்க நெருப்பு இல்லை" என்று சுஸ்ருதர் கூறுகிறார். இது வயிற்றுக்கும் சிறுகுடலுக்கும் இடையில் இருக்கிறது. மனிதன் உட்கொள்ளும் அனைத்து உணவையும், தண்ணீரையும் ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. சத்தைத் தனியாகவும் சக்கையையும் சிறுநீரையும் தனியாகவும் பிரிக்கிறது. பித்தம் ஓரிடத்தில் இருந்தாலும் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளும் சீராகச் செயல்பட வகை செய்கிறது. அது பல வேலைகளைச் செய்கிறது; அதனால் அதற்குப் பல பெயர்கள் உள்ளன. அது உணவை ஜீரணிக்க வைக்கிறது; அதனால் அதற்கு 'பாசக' என்று பெயர். அது ரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறத்தைத் தருகிறது அதனால் அதற்கு ரஞ்சக என்று பெயர். இதயத்தில் அறிவுக்கிசைந்த பணி செய்வதால் அதற்கு 'சாதகா' என்று பெயர். கண்கள் நன்றாகப் பார்ப்பதற்கு அது வகை செய்வதால் அதற்கு 'லோசகா' என்று பெயர். உடலின் தோல் பளபளப்புடன் இருக்குமாறு செய்வதால் அதற்கு'ப்ரஜகா' என்று பெயர். அது உஷ்ணம் உடையது. அது திரவமாக உள்ளது. நீல நிறத்தில் அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ளது. அது துர்நாற்றம் உடையதாக உள்ளது. உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாதிருக்கிறபோது அது புளித்துப் போன நிலையில் இருக்கிறது.

அதுபோல கபம், வயிற்றில் இருக்கிறது. அது தண்ணீர்போல இருக்கும். இது கீழ்நோக்கிப் பாய்கிறது. பித்தத்தை, உஷ்ணத்தை இது கட்டுப்படுத்துகிறது. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் அளவுக்கு அதிகமான உஷ்ணம் உடல் நிலையை பாதித்துவிடும். இது வயிற்றில் இருந்து கொண்டே மற்ற மையங்களில் வேலை செய்கிறது. இதயம், நாக்கு, தொண்டை, தலை மற்றும் அனைத்து மூட்டுக்களிலும் இது தன் பணியைச் செய்கிறது.

வாயு, இடுப்புஎலும்பு மற்றும் மலக் குடல் பகுதியில் இருக்கிறது. இது உலர்ந்ததாக, குளிர்ந்ததாக, இலேசாக, நுண்ணியதாக, நகர்ந்து செல்வதாக ஒவ்வொன்றையும் பற்பல திசைகளில் செலுத்துவதாக சொரசொரப்பாக உள்ளது. சரகர் வாயுவின் தன்மையை இவ்வாறு விளக்குகிறார். வாயு, (1) உடல் என்னும் இயந்திரத்தைப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறது; (2) பிராண, அபான, உதான, சமான இயக்கம் சரிவர நடைபெறுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுகிறது; (3) மனத்தை தீயவைகளிலிருந்து விலக்கி கட்டுப்படுத்துகிறது (4) புலன்களை முறையாகச் செயல்பட வைக்கிறது; (5) புலன்நுகர் பொருட்களில் ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது; (6) பேச்சுத் திறனைத் தருகிறது; (7) ஸ்பரிஸத்திற்கும் ஒலிகளுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது; (8) மகிழ்ச்சிக்கும், மனோபலத்துக்கும் அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கிறது.

வாயு, தன் அளவு விகிதத்தில் மாறுபாடு அடைகிறபோது அனைத்துத் தொல்லைகளையும் தோற்றுவிக்கிறது; உடலின் செயல்பாட்டை பலவீனப்படுத்துகிறது; மனிதன் நிறமாற்றம் பெறச் செய்கிறது; மனிதனை வருத்தமுறச் செய்கிறது; மகிழ்ச்சியினை இழக்கச் செய்கிறது; புலன் உறுப்புக்களை பலவீனப்படுத்துகிறது; அச்சம், துக்கம், சித்த பிரமை ஏற்படக் காரணமாக இருக்கிறது.

வாயுவின் இந்தச் செயல்பாடுகளும் வாயுவுடன் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளும் பிராணாயாமத்தின்

முக்கியத்துவத்தை நமக்கு உணர்த்துகின்றன. வாயு சம்பந்தமான நோய்களை பிராணாயாமம் குணமாக்குகிறது. ஆகவேதான் ஹடயோகம் அதனை வலியுறுத்துகிறது.

மருத்துவம் பற்றிய கொயின் அகராதி மனோபாவத்தைப் பின்வருமாறு விளக்குகிறது: "மன இயல்பு மற்றும் விருப்பம், வெளிச் சூழ்நிலையின் பாதிப்பு சம்பந்தமான செயல்பாடுகளில் உள்ள வேறுபாடுகளுடன் கூடிய உடல் அமைப்பைப் பொறுத்த வகையில் மனிதர்களிடம் காணப்படும் வகைப்படுத்தப்பட்ட வேறுபாடுகளின் பரஸ்பர சம்பந்தங்கள்". மனோபாவங்கள், இயல்பானவை அல்லது உடற்கூறு சம்பந்தமானவை அல்லது இயல்புக்கு மாறான தாக்கங்கள், இவை, நோய்கள், வயது, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள், இன்னல் மற்றும் பிற புறச் சூழ்நிலைகள் ஆகியவற்றால் அரைகுறையாகவோ முழுமையாகவோ மாற்றப்படக் கூடியவை.

மனோபாவம் பரம்பரையாக வரும் இயல்பைப் பொறுத்தும் அமையும்.

மனோபாவத்தை உடற்கூறு சாஸ்திரப்படி நான்கு முக்கிய அம்சங்களாக நாம் பிரிக்கிறோம். அவை ரத்தத்தைச் சிவப்பாக்குகிற, நிணநீர் சம்பந்தமான, சளிக்கட்டுவதால் ஏற்படுகிற, பித்தநீர் சம்பந்தமான அம்சங்களாகும். இவற்றிற்கு இடைப்பட்டதாக நடுக்கம் தருகிற வகையில் ரத்தத்தைச் சிவப்பாக்குகிற, நிணநீர் - பித்தநீர் சம்பந்தமான அம்சங்கள் ஒருவரது உடல் அமைப்பின் விந்தையான அமைப்பின் காரணமாக ஏற்படும் கலவையாக உள்ளன.

ஒரு மனிதன், குறிப்பிட்ட சில விநோதமான நோய்களுக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடியவன் என்பதை அவனது ஒவ்வொரு மனோபாவமும் உணர்த்துகிறது. பித்தநீர் மனோபாவம் உடையவர்கள் பொதுவாக பித்தநீர் சம்பந்தமான நோய்களாலும் அஜீரணக் கோளாறுகளாலும் அவதிப்படுகிறார்கள். இரத்தத்தைச் சிவப்பாக்கும் மனோபாவம் கடுமையான காய்ச்சலையும், ரத்தப்

போக்கையும், கடுமையான வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. நிணநீர் சம்பந்தமான மனோபாவம், நீர்க் கோப்பையும் மற்றும் சில தொல்லைகளையும் உடலுக்குத் தருகிறது.

வாதம் காற்றுக்கு பதிலளிக்கிறது. அதேபோல் பித்தம் அக்னிக்கும் கபம் நீருக்கும் பதிலளிக்கின்றன. ஆண் பெண் உறவால் கருத்தரித்தல் நிகழும் போது வாத, பித்த, கபம் ஆகிய மூன்றில் எது மேலோங்கி நிற்கிறதோ அது கருவில் முழு வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தையை பாதிக்கிறது. அந்த நேரத்தில் பித்தம் மேலோங்கி நின்றிருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை பித்தநீர் சம்பந்தமான மனோபாவம் உடையதாகத் திகழும். அதேபோல் வாதம் அல்லது கபம் மேலோங்கி நின்றிருந்திருந்தால் அதற்குத் தகுந்த மனோபாவம் குழந்தைக்கு உண்டாகும்.

நிணநீர் சம்பந்தமான மனோபாவம் உடையவர், மந்தமாக செயல்படுவார்; அவர் நாடித் துடிப்பு தளர்ந்து இருக்கும்; மந்த புத்தி உடையவராக இருப்பார்; உணர்ச்சியற்றவராகஇருப்பார்; உடலும் மனமும் சோம்பிய நிலையில் இருப்பார்; அடிக்கடி கொட்டாவி விடுகிறவராக இருப்பார். மலச்சிக்கல், பசியின்மை, உடலுறவு கொள்வதில் ஆண்மைக் குறைவு, ஜலதோஷம், தளர்ந்து தொங்கும் உடல் ஆகிய குறைபாடு உடையவராகவும் அவர் இருப்பார். கருத்தரிக்கத் தேவைப்படும் உயிரணுக் குறையும்; அவர் உடலும் கறுத்துப் போகும்.

இவ்வாத நோயால் அவதிப்படுகிறவர்கள், பொதுவாக 40 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். வாதம், அதிகாலையில் தன் வேலையை விறுவிறுப்புடன் செய்யும்.

ஒரு மனிதனிடத்தில் பித்தம் மேலோங்கி இருந்தால் அவரது நாடித்துடிப்பு மிகவும் வேகமாக உறுதியாக இருக்கும். அவர் பித்தநீர் சம்பந்தமான நோயால் அவதிப்படுகிறார். அவர் நல்ல உடற்கட்டு உடையவராகத் திகழ்கிறார். அவர் உடல் உஷ்ணமாக இருக்கிறது. முடி இள்மையிலேயே நரைத்துப் போகிறது. உடல் உறவு

கொள்ளுவதில் ஆர்வம் மிகுந்திருக்கும். வாய்க் கசப்பும், காய்ச்சலும் பித்தம் மிகுந்திருப்பதை உணர்த்தும். பித்தம் நண்பகல் பொழுதில் தனது செல்வாக்கை நிலைப்படுத்தும். பித்தம் சம்பந்தமான நோய்களால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் 30 வயதிலிருந்து 60 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சளிக்கட்டுத் தொல்லையால் அவதிப்படும் நோயாளியின் நாடி தளர்ந்திருக்கிறது. அவருக்கு அடிக்கடி வியர்க்கும். அவர் பொதுவாக பக்திமானாக, கடவுள் நம்பிக்கை உடையவராக, தர்ம சிந்தனை உடையவராக இருப்பார்; அவர் மாநிறம் உடையவராக இருப்பார். உடல் வியர்த்துக் கொட்டுவதும், இனிய சுவையும் சளி அதிகரித்திருப்பதன் அறிகுறிகள் சளி தன் வேலையை மாலைப் பொழுதில் செய்கிறது. 60 வயது முல் 90 வயது வரை உடையவர்களுக்கு சளி சம்பந்தமான மனோபாவம் இருக்கும்.

அத்தியாயம் - 9

ரச, வீர்ய, விபாக மற்றும் பிரபாவக் கொள்கை

ரசம்

மருந்து தயாரித்தல், நோயாளிக்கு மருந்தைக் கொடுத்தல் ஆகியவை பற்றிய பூரண ஞானம், நோயாளிக்குத் தேவையான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்தல், ஆகியவை மருந்து மற்றும் உணவு வகைகளின் ரச, குண, வீர்ய, விபாக மற்றும் பிரபாவத்தைப் பொறுத்தது.

ஆயுர்வேத மருத்துவர், இந்தக் கொள்கை பற்றி மிகத் தெளிவாக அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். மருந்துகளை தயாரிக்கவும் அவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்த அடிப்படை ஞானமின்றி ஆயுர்வேத வைத்தியம் செய்யத் தொடங்குபவர் குருடனுக்குச் சமமானவர் ஆவார். அவர் நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த கஷ்டத்தையும் நஷ்டத்தையும் உண்டு பண்ணுவார்.

ஒரு திறமையான ஆயுர்வேத வைத்தியர், தோஷங்கள் மற்றும் மூன்று தாதுக்களின் விகிதத்தை சரியாக அறிந்து, ரசங்களின் சேர்க்கையை திட்டமிட்டு, நோயாளிக்கு உகந்த ரசங்களைக் கொடுத்து தோஷங்களின் சமநிலையினைத் தோற்றுவிக்கிறார். அவர் நோயின் சரியான காரணத்தையும், அறிகுறியையும் வெற்றிகரமாகக் கண்டுபிடித்து நோயாளிகளுக்கு அற்புதமாக சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

ரச, வீர்ய அல்லது விபாகத்தில் ஒன்றுக்கொன்று எதிரான பொருட்களை சேர்த்து உண்பதால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

ஆயுர்வேதத்தில் மருந்துகளையும் உணவையும் தேர்ந்தெடுப்பதிலும், நோய்களின் தன்மையை அறிந்து கொள்ளுவதிலும், அதற்கு சிகிச்சை அளிப்பதிலும் ரசங்கள்

அல்லது ருசிகள் பற்றிய கொள்கை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உணவுப் பண்டங்கள் அனைத்திலும் அறுசுவைகள் உள்ளன. அவையாவன : (1) இனிப்பு (Madhura) 2) புளிப்பு (Amla) 3) உப்பு (Lavana) 4) கசப்பு (Tikta) 5) உறைப்பு (Kaku) 6) துவர்ப்பு (Kashaya).

இந்த ரசங்கள் உள்ள பொருட்களை முறையாகப் பயன்படுத்தினால் அவை உடலுக்கு உரமூட்டி ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது. அவற்றை முறை தவறிப் பயன்படுத்தினால் அவை தோஷங்களை நிலைகுலையச் செய்து பல்வேறு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

இந்த ரசங்கள் அனைத்துக்கும் மூலாதாரமாக இருப்பது தண்ணீர். அனைத்து ரசங்களும் தண்ணீரில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நிலையில் இருக்கின்றன. சுவை (ஸ்வாது) அல்லது சுவையின்மை (அஸ்வாது) ஒருவரது விருப்பு அல்லது வெறுப்பைப் பொறுத்து அமைகிறது. ஐந்து இயற்கைச் சக்திகளும் அனைத்து ரசங்களிலும் உள்ளன. சில ரசங்களில் சில இயற்கைச் சக்திகள் மேலோங்கி இருக்கின்றன. இதனால் பல்வேறு ரசங்களுக்கிடையில் வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றன. நீர் மிகுந்திருக்கும் போது இனிப்புச் சுவையும் மண்ணும் நீரும் கலந்து மிகுந்திருக்கும் போது அமிலச் சுவையும் நீரும் நெருப்பும் மிகுந்திருக்கும் போது உப்புச் சுவையும் விண்ணும் நெருப்பும் மிகுந்திருக்கும் போது உறைப்புச் சுவையும் காற்றும் விண்ணும் மிகுந்திருக்கும் போது கசப்புச் சுவையும், காற்றும் மண்ணும் மிகுந்திருக்கும் போது துவர்ப்புச் சுவையும் உள்ளது.

ஒவ்வொரு ரசமும் ஒவ்வொரு பருவகாலத்தில் (ருது) மிகுந்திருக்கிறது. இனிப்பு ரசம் ஹேமந்த ருது காலத்தில் மிகுந்திருக்கிறது. புளிப்பு ரசம் வர்ஷ ருது காலத்திலும், உப்பு ரசம் சரத் ருது காலத்திலும், கசப்பு ரசம் சிசிர ருது காலத்திலும் உறைப்பு ரசம் க்ரீஷ்மருது காலத்திலும் துவர்ப்பு ரசம் வசந்த ருது காலத்திலும் மிகுந்திருக்கின்றன.

இனிப்புரசம், ரத்தம், தசை, கொழுப்பு, மஜ்ஜை, விந்து, ஆயுள் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. புலன்களுக்கு நன்மை செய்கிறது. உடலுக்கு பலத்தையும், நிறத்தையும் கொடுக்கிறது. தோலுக்கும், தொண்டைக்கும் நன்மை செய்கிறது. பித்தத்தையும் வாதத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. விஷத்தையும் காற்றிலுள்ள அசுத்தத்தையும் போக்குகிறது. ஈரம் கலந்த குளிர்ச்சியையும், அழுத்தத்தையும் தோற்று விக்கிறது.

இனிப்புச் சுவை நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது. அது ஐம்புலன்களுக்கும் மனதுக்கும் சுகத்தையும் தெளிவையும் தருகிறது. அது தாகத்தைப் போக்குகிறது. அது தோலுக்குச் சுகம் அளிக்கிறது; முடி வளரச் செய்கிறது; குரல் வளம் தருகிறது; உற்சாகம் தருகிறது; அது குளிர்ச்சியையும், உறுப்புக்களுக்கிடையில் தேவைப்படும் எண்ணெய் பசையையும் தருகிறது. புத்துயிர் அளிக்கிறது.

இனிப்புச் சுவை அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது உடல் பருக்கிறது; அளவுக்கு அதிகமான உறக்கம் வருகிறது. இருமல், நீரிழிவு நோய், சோம்பல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. சுரப்பிகள் விரிவடைகின்றன.

புளிப்புச் சுவை ஜீரணசக்தியைத் தூண்டி பசியை அதிகரிக்கிறது. உடலைப் பேணுகிறது; வாதத்தைப் போக்குகிறது. அது இலேசாக, வெதுவெதுப்பாக, ஈரப்பதமுடையதாக, எண்ணெய் போன்றதாக உள்ளது.

புளிப்புச் சுவை அதிகமானால் பித்தம் அதிகரிக்கிறது; இரத்தத்தை அசுத்தப்படுத்துகிறது; தொண்டையிலும், மார்பிலும் இதயத்திலும் எரிச்சல் ஏற்படச் செய்கிறது.

உப்புச் சுவை, ஜீரண சக்தியைத் தருகிறது; பசியை அதிகரிக்கிறது; வாதத்தை நீக்குகிறது; கபத்தை வெளியேற்று கிறது; அது ஈரப்பதம் கொண்டதாக, வெதுவெதுப்பாக, எண்ணெய் போன்றதாக உள்ளது. அது தீவிரத் தன்மை யுடையது; ஊடுருவிச் செல்லுகிறது. உடல் உறுப்புகளுக்கு அது மென்மைத் தன்மையைக் கொடுக்கிறது.

உப்புச் சத்து அதிகமானால் பித்தத்தை நிலைகுலையச் செய்து தாகத்தையும் எரிச்சலையும் உண்டாக்குகிறது. அது விஷத்தின் வேலையை அதிகரிக்கிறது. இது வீர்யத்தைக் குறைக்கிறது. பற்களை ஆட்டம் காணச் செய்கிறது; முடியை நரைக்கச் செய்கிறது அல்லது வழுக்கை ஏற்படச் செய்கிறது. ரத்தப்போக்கு, தோலில் கொப்பளங்கள், தோல் சுருங்கிப் போதல் ஆகிய குறைகள் ஏற்படச் செய்கிறது;

சிரதா, குடுச்சி அல்லது நிம் போன்ற கசப்புச் சுவை உடைய பொருட்கள் காய்ச்சலைக் குறைக்கிறது. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் நேரடி அனுபவம் இது.

உரைப்புச் சுவை, பசி எடுக்கச் செய்கிறது; இது கிருமிகளைக் கொல்லுகிறது. இது வாயை சுத்தப்படுத்துகிறது; புலன்கள் செயல் ஊக்கம் பெறச் செய்கிறது; இது கபத்தில் உள்ள எண்ணெய்த் தன்மைக்கு மாற்றாகச் செயல்படுகிறது.

உரைப்பு ரசம் விந்துவை அழிக்கிறது; தொண்டையிலும் உடலிலும் எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது. தாகம் எடுக்கச் செய்கிறது; உடல் பலவீனம் அடையச் செய்கிறது. தலை சுற்றலும், வாத நோய்களும் ஏற்படச் செய்கின்றன.

கசப்பு ரசம், விஷத்தைக் குறைக்கிறது; காய்ச்சலை கட்டுப்படுத்துகிறது; கிருமிகளை நசிக்கச் செய்கிறது; தோல் அரிப்பைப் போக்குகிறது; ஜீரண சக்தியைத் தருகிறது. அது மதிப்புமிக்க பொருட்களை தன்னகத்தே கொண்டிருக்கிறது. அது வியர்வையையும், சீழையும் உலரச் செய்கிறது.

கசப்பு ரசம், இரத்தம், ரசம், சதை, கொழுப்பு, மஜ்ஜை மற்றும் விந்துவை உலரச் செய்கிறது. அது களைப்பையும் பலவீனத்தையும் உண்டாகுகிறது. வாதம் சம்பந்தமான நோய்களை அது தோற்றுவிக்கிறது.

துவர்ப்புச் சுவை, வாயைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது; வெளித்தள்ளும் செயலைத் தடுக்கிறது; கபம், இரத்தம், பித்தம் ஆகியவற்றின் நிலைகுலைந்த தன்மையைச் சரிசெய்கிறது.

துவர்ப்புச் சுவை மிகுந்திருக்கும் போது விந்துவைக் குறைக்கிறது; வாதநோய்களை உடலின் ஒருபாகம் செயல்படாமல் போகும் பக்கவாத நோய்களை உண்டாக்குகிறது. அடிவயிற்றில் வீக்கம், இதயத்தில் வலி ஆகிய நோய்களையும் தோற்றுவிக்கிறது.

புளிப்பு மற்றும் உப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களைவிட இனிப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்கள் அதிக சத்துள்ளவை.

கசப்பு, உரைப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவைகள் உடைய பொருட்கள் சத்துக் குறைந்தவைகளாக உள்ளன. துவர்ப்புச் சுவையுடைய பண்டங்கள் மிகக் குறைந்த அளவு சத்து உடையவையாக உள்ளன.

சில பண்டங்களின் சுவை ஜீரணத்துக்குப் பிறகு முற்றிலும் மாறுபடுகிறது. ஜீரணத்துக்குப் பிறகு மாற்றம் பெறும் சுவை, செயல்படத் தொடங்கும். ஜீரண செயல் முறையின் கடைசிக் கூட்டத்தில் உருவாக்கப்படும் சுவை இயல்பாகவே திடமாக உள்ளது.

இனிப்பு, புளிப்பு மற்றும் உப்புச் சுவைகள் வாதத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

துவர்ப்பு, கசப்பு மற்றும் இனிப்புச் சுவைகள் பித்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

உரைப்பு, கசப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவைகள் கபத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

ஆறு சுவைகளும் முறையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால் அவை உடலுக்கு போஷாக்குத் தந்து ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன. அவை முறை தவறி பயன்படுத்தப் பட்டால், தோஷங்களை நிலைகுலையச் செய்து பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

பால், நெய், கோதுமை, திராட்சை, மாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், தேங்காய் ஆகியவற்றில் இனிப்புச் சுவை உள்ளது.

சாதாரண உப்பு, சைந்தவ உப்பு (Saidava Lavana) ஆகியவற்றில் உப்புச் சுவை உள்ளது.

மிளகாய், பெருங்காயம், சுக்கு, திப்பிலி, துளசி, வெள்ளைப் பூண்டு ஆகியவற்றில் உரைப்புச் சுவை உள்ளது.

நிலவேம்பு, வேம்பு, குடசபாலை (Gudoochi) மஞ்சள், கரிசிலா ஆகியவற்றில் கசப்பு அல்லது உரைப்புச் சுவை உள்ளது.

கடுக்காய், கத்தக்காம்பு ஆகியவை கசாய ரசம் உடையவை. பல மருந்துகள் அல்லது திரவியங்கள் பல ரசங்களைப் பல்வேறு அளவில் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன. கடுக்காய், நெல்லிக்காய் ஆகியவை லவனம் தவிர மற்ற அனைத்து ரசங்களையும் உடைய வையாக உள்ளன. கடுக்காயில் தயாரிக்கப்படும் கசாயரசமும் நெல்லிக்காயில் தயாரிக்கப்படும் நெல்லிக்காய் ரசமும் பிரபலமானவை. பச்சைப் பயறில் கஷாயம் மற்றும் மதுரம் உள்ளன.

வீர்யம்

வீர்யம் என்பது சக்தி. அது, உடலின் செயல்பாட்டுக்கு உஷ்ணம் அல்லது குளிர்ச்சியைத் தரும் ஒரு பொருளின் ஆற்றல். வீர்யத்தில் இருவகை உண்டு. அவை உஷ்ண வீர்யம், சீதவீர்யம் எனப்படும். ஒரு மருந்து உட்கொள்ளப் பட்டதிலிருந்து உடலுக்குள் அது இருக்கும்வரை என்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறதோ அதைப் பொறுத்து வீர்யம் அமைகிறது.

ஒரு பொருள் தனது இயல்புகளை ஓரளவுக்கு ரசம் மூல மும் ஓரளவுக்கு வீர்யம் மூலமும், ஓரளவுக்கு விபாகம் மூல மும், ஓரளவுக்கு பிரபாவம் மூலமும் வெளிப்படுத்துகிறது.

பொருள்களின் வீர்யம் எட்டு வகைப்படும். அவையாவன : உஷ்ணம், குளிர்ச்சி, ஈரப்பதம், வறட்சி, இயக்கம், வழுக்குதல், மென்மை, கூர்மை.

சில நேரங்களில் வீர்யம் ருசியை விட மேலோங்கி நின்று தனது தனித்தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. உதாரணமாக கரும்பு அதன் இனிப்புச் சுவை காரணமாக வாதத்தைப் போக்க வேண்டும். ஆனால் அது சீதவீர்யம் காரணமாக வாதத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

திரவியம், ரசம், வீர்யம், விபாகம் நான்கும் முக்கியமானது. ஏனெனில் மருந்து தன் இயல்புக்குத்தக இந்த நான்கின் மூலமும் வேலை செய்கிறது.

விபாகம்

நீங்கள் ஒரு பண்டத்தை உட்கொள்ளும் போது அல்லது ஏதேனும் ஒரு பானத்தைக் குடிக்கும்போது அது ஜடராக்னி அல்லது ஜீரணிக்கும் நெருப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுகிறது; பின் அது ஜீரணிக்கப்படுகிறது, ஜீரணம் நிகழும் போது உணவுப் பண்டம் பல மாற்றங்களை அடைகிறது. சுவைகள் மாற்றப்படுகின்றன. உணவுப் பண்டத்தின் சுவையை, அதேபோன்ற அல்லது வேறுபட்ட சுவைகளாக மாற்றுவதற்கு விபாகம் என்று பெயர்.

அனைத்து உணவுப் பண்டங்களுக்கும் விபாகங்கள், மதுர விபாகம், அம்ல விபாகம், கட்டு விபாகம் என மூன்று வகையாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. மதுரவிபாகம் கபத்தை அதிகரிக்கிறது. அம்லவிபாகம் பித்தத்தையும், கட்டு விபாகம் வாதத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

சுவை நாக்கினால் நேரடியாக உணரப்படுகிறது. ஆனால் விபாகம் விளைவைக் கொண்டே அறியப்படுகிறது.

விபாகம் சுவையைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. வீர்யம் விபாகத்தை விட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. பிரபாவம் வீர்யத்தைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. பிரபாவம் விபாகத்தைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. பிரபாவம் அனைத்திலும் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. இவையனைத்தும் தன் கை ஓங்கியிருக்கும்போது தனது விளைவுகளைத்

தோற்றுவிக்கின்றன. இவை ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை அல்ல.

அனைத்துப் பண்டங்கள் சம்பந்தமான ரச, வீர்ய, விபாக, பிரபாவம் பற்றி ஆயுர்வேதத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு பண்டம் அல்லது திரவியம் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத வகையில் செயல்படுகிறது. இதற்கு திரவ்ய ப்ரபாவம் அல்லது குறிப்பாக உணர்த்தும் சக்தி எனப்படும். விளக்க முடியாத வகையில் மர்மமான முறையில் மருந்து செயல்படுவதை பிரபாவம் என்கிறோம். ஆங்கில மருத்துவர்கள் இதனை 'ஆல்டரேடிவ்' (Alterative) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

அத்தியாயம் 10

ஆயுர்வேதத்தில் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான கொள்கைகள்

ஆறு பருவ காலங்கள்

இந்தியா, ஆறு பருவ காலங்களை அனுபவிக்கும் பேறு பெற்றிருக்கிறது. அவை சிசிர ருது (ஜனவரி, பிப்ரவரி), வசந்தருது - (மார்ச், ஏப்ரல்) க்ரீஷ்ம ருது (மே, ஜுன்), வர்ஷ ருது (ஜூலை, ஆகஸ்டு), சரத் ருது (செப்டம்பர், அக்டோபர்) மற்றும் ஹேமந்த ருது (நவம்பர், டிசம்பர்) ஆகும்.

ஒரு ஆயுர்வேத வைத்தியர் சீதோஷ்ண நிலையைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

சிசிரருது காலத்தில் காலை உணவை ஒருபோதும் தவிர்க்கக் கூடாது. குறிப்பாக உரைப்பு, அமிலம் மற்றும் உப்புச் சத்துள்ள பண்டங்களை உண்ணவேண்டும். கோதுமை, அரிசி, வெல்லம் போன்ற பொருட்களை உண்ண வேண்டும். உடம்புக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு தேகத்தைப் பிடித்துவிடுவது நல்லது. குளிர்தாங்கும் உடைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்தப் பருவ காலத்தில் குளிப்பதற்கு முன் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

வசந்த ருது காலத்தில் சளி சம்பந்தமான நோய்கள் தோன்றும். இந்தப் பருவ காலத்தில் மருந்து மூலம் நோயாளியை வாந்தி எடுக்க வைப்பது நல்லது. உடற்பயிற்சியும் பயனளிக்கும். பகலில் உறங்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உலர்ந்த, உரைப்பான, இலேசான, சூடான பண்டங்களை உண்பது உகந்தது. எளிதில் ஜீரணமாகாத, புளிப்பான, எண்ணெய்ச் சத்துள்ள, இனிப்பான பண்டங்களை உட்கொள்ளாமல் தவிர்க்க வேண்டும். பார்லி, கோதுமை உணவை உண்ண வேண்டும். பொதுவாக இந்தப் பருவகாலம் சுகாதாரத்துக்கு

ஏற்றதல்ல. வெந்நீர் குளியல் உடலுக்கு உகந்தது. கோதுமையும், அரிசியும் ஒரு வருடத்துக்கு முன் விளைந்ததாக இருக்கவேண்டும்.

கிரீஷ்ம ருதுவில், இனிப்பான, எண்ணெய் சேர்ந்த, குளிர்ந்த, இலேசான உணவுப் பண்டங்களை உண்பது நல்லது; சர்க்கரை, தயிர், சூப், பால் ஆகியவற்றை தாராளமாக உட்கொள்ளலாம்; உரைப்பு, உப்பு மற்றும் அமிலச் சத்துள்ள பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்; நிலவொளி ஆரோக்கியம் தரும்; பகலில் சிறிதளவு தூக்கம் சுகம் தரும்; உடலைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.

வர்ஷ ருதுவில், இனிப்பு, புளிப்பு, உப்புப் பண்டங்களையும், அரிசி, கோதுமைப் பண்டங்களையும் உண்ண வேண்டும். தயிரை மிளகுத் தூள் கலக்காமல் சாப்பிடக் கூடாது; உடலைப் பிடித்து விடுவது நல்லது. வர்ஷ ருதுவில் வாதநோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பகலில் உறங்குவதை, உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கோடைகாலத்திலும் மழை காலத்திலும் மனிதன் மிகவும் சோர்வுற்றிருக்கிறான்.

சரத் ருதுவில் நெய், பால், கோதுமை, பார்லி, சாதம், கரும்பு, இனிப்புப் பண்டங்கள், துவர்ப்பு மற்றும் கசப்பான பண்டங்களை உண்ணலாம்; தயிர், புளிப்பான மற்றும் உரைப்பான பண்டங்கள் அமிலச் சத்துள்ள பொருட்கள் ஆகியவற்றை உண்பது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும். இந்தியாவில் உடல்நலத்துக்கு ஒத்துவராத பருவகாலம் இதுதான். சரத் ருது காலம், பித்தம் சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்குகிறது. கசப்பு ருசியுள்ள பானங்களையும், நெய், பேதி மருந்து, கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் பலகாரங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஹேமந்த ருதுகாலத்தில் சிசிர ருது காலத்திய விதிமுறைகளையே பின்பற்ற வேண்டும். கொழுப்பு மற்றும் பால் பொருட்களையும், இனிப்புப் பண்டங்களையும்

எண்ணெய்ப் பலகாரங்களையும், புது அரிசிச் சாதம் மற்றும் வெந்நீரையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

நிலப் பிரிவுகள்

ஈ தோஷ்ண நிலைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் மக்கள் வாழும் நிலங்கள் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. **(Anupa, Jangala and Sadharana or Mishra).**

'அனுபம்' குளிர்ச்சிமிக்க நாடு. இந்த நாட்டில் பல நதிகள், ஏரிகள், மலைகள், அடர்ந்த காடு, மெல்லிய, குளிர்ந்த காற்று நிறைந்திருக்கும்; பல்வேறு பழவகைகளும் காய்கறிகளும் இருக்கும்; நெல், கரும்பு, வாழை மரங்கள் இருக்கும்.

அன்னப் பறவைகள், கொக்குகள், வாத்துக்கள், முயல்கள், பன்றிகள், எருமைகள் மான்கள் மற்றும் பிற பிராணிகள் ஆகியவை இந்த நாட்டில் இருக்கும். இந்த நாட்டில் கபம் (சளி) சம்பந்தமான நோய்கள் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கும். இந்த நாட்டு மக்கள் மென்மையான, சதைப்பிடிப்புள்ள உடல் வளம் பெற்றிருப்பர்.

'ஜங்களா' நாடு வறண்ட, சமவெளிப் பிரதேசமாக இருக்கும். இங்கு மழை அரிதாகப் பெய்யும். முள் நிறைந்த மரங்களும், புதர்களும் இருக்கும், கிணறுமூலம் தண்ணீர் கிடைக்கும்; தண்ணீர் பஞ்சம் இருக்கும். ஷமி, கதிர, அர்க, பீல, ஜூஜுபே மரங்கள் நிறைய இருக்கும். பழங்கள் இனிப்பாக இருக்கும். கழுதைகள், கரடிகள், புள்ளிமான்கள் போன்ற விலங்குகள் நிறைய இருக்கும். உஷ்ணமான, உடல் நலத்துக்கு ஒத்துவராத காற்றுகள் வீசும், புல் சிறிதளவில் இருக்கும். நவதானியங்கள் நன்றாக விளைந்திருக்கும். இந்த நாட்டுமக்கள் ஒல்லியான ஆனால் வலிமையான உடல் வளம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். பித்தம், வாதம், சம்பந்தமான நோய்களால் மக்கள் அவதிப்படுவர்.

அனுப, ஜங்கள நாடுகளின் அனுகூலமான அம்சங்கள் மிஷ்ர நாட்டில் இருக்கும். இங்கு அதிகக் குளிரோ, அதிகக் குளிர்ச்சியோ இல்லை. இது மக்கள் வாழ்வதற்குரிய மிகச்

சிறந்த நாடு. ஏனெனில் இந்த நாட்டுச் சூழ்நிலை மக்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது.

இந்த நாட்டில் குளிர், உஷ்ணம், காற்று எல்லாம் - அளவோடு உள்ளன. மூன்று தோஷங்கள் (Tridoshas) சமநிலையில் உள்ளன. சதுப்பு நிலத்தில் காணப்படும் யானைக்கால் வியாதி இங்கு இருக்காது.

சளி சம்பந்தமான நோயில் அவதிப்படுவோர் ஜங்கள நாட்டிற்குச் சென்று வாழலாம். பித்தம் சம்பந்தமான நோயால் அவதிப்படுவோர், அனுப நாட்டில் வசிப்பது சிறந்தது.

எண்ணெயைப் பயன்படுத்துதல்

பிரம்மி அம்லா எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். இது முடி நரைத்துப் போவதைத் தடுக்கிறது; நல்ல உறக்கத்தைத் தருகிறது. குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள். காதுகளுக்கு நல்லெண்ணெய் விடுங்கள். இது செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படாமல் செய்கிறது; காது கேட்பதில் உள்ள சிரமங்களையும், தொண்டைக்கட்டையும் நீக்குகிறது.

பாதங்களுக்கு எண்ணெய் தேய்த்துவிடவும், பாதங்களின் சொரசொரப்புத் தன்மை, வறட்சி, உஷ்ணம், களைப்பு, பாதங்கள் மரத்துப் போதல், பாதங்கள் வெடித்துப் போதல், இடுப்புப் பிடிப்பு ஆகியவற்றை இது போக்கும். நல்ல உறக்கமும் வரும்.

உடம்புக்கு நல்லெண்ணெய் அல்லது நாராயண தைலம் தடவி பிடித்துவிடவும். இப்படிச் செய்தால் கபத்தையும் கொழுப்பையும் நீக்கிவிடலாம்; உடலின் பல பாகங்கள் பலம் பெறும்.

உணவு

தினசரி இருவேளை உணவு உட்கொள்ளுங்கள். காலையில் 9 மணியிலிருந்து 12 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். மாலையில் 7 மணியிலிருந்து 10 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன் சிறிதளவு இஞ்சியும் இந்துப்பும் உட்கொள்ளவும். இது தொண்டையை சுத்தப்படுத்தி பசியைத் தூண்டும்.

வெள்ளித் தட்டில் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் நன்கு வேலை செய்கிறது. பித்தளைப் பாத்திரங்களில் பரிமாறப்படும் உணவு சளித் தொல்லையைப் போக்குகிறது; கிருமிகளை அழிக்கிறது. கண்ணாடிப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தினால் மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகிறது.

நீங்கள் சாப்பிடும் போது உங்களுக்கு வலதுபக்கம் ஒரு டம்ளரில் தண்ணீர் வைத்திருக்க வேண்டும்.

சாப்பிடும் போது வடதிசையைப் பார்த்து உட்காரக்கூடாது என்று சரகர் கூறுகிறார். தம் விருப்பம் போல் நீடித்த ஆயுள் கிடைக்க விரும்பினால் கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும் என்று மனு கூறுகிறார். புகழ் விரும்புவோர் தெற்கு நோக்கியும், செல்வம் பெற விரும்புகிறவர்கள் மேற்கு நோக்கியும், உண்மை ஞானம் பெற விரும்புகிறவர்கள், வடக்கு நோக்கியும் அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.

ஒருவர் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது காற்றை வெளியேற்றினால் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும். அவர் பகல் முழுவதும் எவ்வித உணவும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

நீங்கள் சாப்பிடும் போது அகத்தியர், அக்னி, மங்கலர், சூர்யர், அசுவினி குமாரர்கள் ஆகியோரை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உணவை ஜீரணிக்கச் செய்யும் உறுப்புக்களுக்கு சக்தியளிக்க இது உதவும். இதன் மூலம் நீங்கள் சாப்பிட்ட உணவு நன்கு ஜீரணிக்கப்படும்.

சாப்பிடும்போது அஞ்சனை குமாரன் ஹனுமானை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தீய சக்திகள் உங்களை அணுகாதிருக்க இது உதவும்.

சாப்பிடும் போது இனிப்புப் பண்டங்களை முதலிலும், உப்பு, புளிப்பு சுவையுள்ள பண்டங்களை அதற்குப் பிறகும் சாப்பிட வேண்டும். உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களை இறுதியில் சாப்பிட வேண்டும்.

மாதுளம்பழம், கரும்பு ஆகியவற்றை முதலில் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு போதும் கடைசியில் சாப்பிடக் கூடாது.

கெட்டியான பண்டங்களை முதலிலும் மெதுவான பண்டங்களை மத்தியிலும் திரவப் பொருள்களை இறுதியிலும் சாப்பிட வேண்டும்.

மதிய உணவின் இறுதியில் ஒரு டம்ளர் மோர் குடிப்பது நல்லது.

சாப்பிட்டவுடன் ஓடக்கூடாது; சாப்பிட்ட பிறகு உலாவி வருவது ஆயுளை விருத்தி செய்யும். அது ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கிறது.

சாப்பிட்ட பிறகு சிறிது நேரம் இடதுபுறமாகப் படுத்திருக்கவும். சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாக இது உதவும். இடது புறமாகப் படுத்திருக்கும் போது சூரிய நாடி வேலை செய்கிறது.

உணவருந்திய உடனேயே சூரிய ஒளியில் படுத்திருப்பதும், நீந்துவதும், குதிரை சவாரி செய்வதும் அல்லது ஓடுவதும், பாடுவதும், நெருப்பின் அருகில் அமர்ந்திருப்பதும், சண்டையிடுவதும், உடற்பயிற்சி அல்லது ஆசனங்கள் செய்வதும், பிராணாயாமம் செய்வதும் அல்லது படிப்பதும் உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும்.

இரவு உணவு எப்பொழுதும் எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்; மிதமான அளவில் உண்ண வேண்டும்.

இரவில் தயிர் சாப்பிடக் கூடாது தயிர் சாப்பிடும் போது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளாமல் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சூரிய அஸ்தமனத்தின் போது சாப்பிடக் கூடாது; உடல் உறவு கொள்ளக் கூடாது. உறங்கக் கூடாது; படிக்கக் கூடாது; தெருவில் நடக்கக் கூடாது.

வலதுநாசியின் வழியாக சுவாசம் நிகழுகிறபோது சாப்பிடவேண்டும்; மலம் கழிக்க வேண்டும்; உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும்; உறங்க வேண்டும்; மருந்து உண்ண வேண்டும்; பெரியோரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

உறக்கம்

வடக்கில் தலைவைத்து உறங்கக்கூடாது. தெற்கில் தலைவைத்துப் படுத்தால் ஆயுள் நீடிக்கும். மேற்கில் தலைவைத்துப் படுத்தால் இரவில் கனவு வரும். கிழக்கில் தலைவைத்துப் படுத்தால் செல்வம் பெருகும்.

உறங்குவதற்கு முன்னதாக, அகஸ்தியர், அஸ்திகர், கபிலர், மாதவர், முசுகுண்டர் ஆகிய மகான்களின் பெயர்களை ஜபம் செய்யுங்கள். நல்ல உறக்கம் வரும்.

ஆரோக்கியமான உடல் உறவு

மாதவிலக்குக்குப் பின் முதல் நான்கு நாட்களுக்கு உடல் உறவு கொள்ளக் கூடாது. பௌர்ணமி அல்லது அமாவாசைக்குப் பிறகு 8வது, 14வது, 15வது நாட்களிலும், இறந்த பெற்றோரின் சிரார்த்த தினங்களிலும், பொங்கல் நாளிலும், பகல் பொழுதிலும், நள்ளிரவிலும், கிரகண காலத்திலும் உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாது. காலையில் உடல் உறவு கொள்வது உடல் நலத்தை பாதிக்கும்.

பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை உடல் உறவு கொண்டு சிற்றின்பத்தில் உள்ள விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம் என்று சுஸ்ருதர் கூறுகிறார்.

வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டிருப்பவர்களும், பசியோடு இருப்பவர்களும், தாகத்துடன் இருப்பவர்களும், மலம் கழிக்க வேண்டிய நெருக்கடியில் இருப்பவர்களும் உடல் உறவில் ஈடுபடக் கூடாது.

சுவாசம் வலது நாசியின் வழியாக நிகழும்போது, உடல் உறவு கொள்ள வேண்டும். உடல் உறவுக்குப் பின் கை, கால்களையும் மற்ற அவயவங்களையும் தண்ணீரால் சுத்தப்படுத்திக் கொண்டு பால் குடிக்கவும்.

உடல் உறவுக்குப் பின் உடற் பயிற்சி செய்வது, உடல் நலத்தை பாதிக்கும்.

பகற்பொழுதில் உடல் உறவு கொள்ளுவது ஆயுளைக் குறைக்கும்.

சுகாதாரம் பற்றிய பொதுவிதிகள்

மூக்கில் உள்ள முடியை கையால் பிடுங்கி எடுக்கக்கூடாது, இது கண் பார்வையை பாதிக்கும்.

சூரியோதயத்துக்கு முன்னதாக படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருங்கள். மலஜலம் கழியுங்கள். தண்ணீர், மண் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். தந்தரஷகா பற்பொடியைப் பயன்படுத்தி தினசரி இருமுறை பல் துலக்குங்கள். பல் எயிறுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். டூத்பிரஷ் பயன்படுத்தாதீர்கள். நாக்கை வழிக்கும் சாதனம் கொண்டு நாக்கை வழித்துக் கொள்ளுங்கள். குளிர்ந்த நீரில் வாயை சுத்தப்படுத்திக் கொண்டு முகத்தையும் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆசனம், பிராணாயாமம், வ்யாயாம் பயிற்சி செய்யுங்கள். உடம்பில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து பலம் தரும்; ஜீரண சக்தியையும் தரும்.

மல ஜலம் கழித்தல், தும்முதல், உறங்குதல், சளியை துப்புதல் ஆகியவை இயற்கையாக நிகழ வேண்டும். இதற்கு விரோதமாக இவற்றை கட்டுப்படுத்தாதீர்கள். பகற்பொழுதில் உறங்காதீர்கள்.

சாப்பிட்ட பிறகு குளிப்பது உடல் நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும்.

குளிப்பதற்கு வெந்நீரில் தண்ணீரைக் கலக்க வேண்டும்; தண்ணீரில் வெந்நீரைக் கலக்கக் கூடாது.

வீட்டில் அல்லது பொது இடங்களில் குளிக்கும் போது நிர்வாணமாக இருக்கக் கூடாது.

தினசரி சூரியோதயத்தின் போது குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பது நல்லது. முதுமையின் விளைவிலிருந்தும் மூலம், தலைவலி, உடல்வலி, பித்தம், சம்பந்தமான நோய்கள், வீக்கம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றிலிருந்தும் தாங்கள் விடுபடுவீர்கள். நீங்கள் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வீர்கள்.

சிறிதளவு த்ண்ணீரை மூக்கின் வழியாகக் குடித்தால் உங்கள் கண்பார்வை அபிவிருத்தி அடையும்; தலைமுடி நரைக்காது.

சிரஞ்சீவிகளாகிய அசுவத்தாமன், பலி, வியாசர், ஹனுமான், மார்க்கண்டேயன் ஆகியோரின் பெயர்களை ஜபம் செய்யுங்கள். நீங்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவீர்கள்.

ஈரக் கைகளால் கண்களை மெதுவாகத் தடவிவிடுங்கள். இது உங்கள் பார்க்கும் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

ஆங்கிலேயர் நம்மை ஆட்சி செய்தபோது மேலைநாட்டு நாகரீகத்தில் நாம் மயங்கி மூழ்கிப் போயிருந்தோம். மேல் நாட்டுக்காரர்களின் நல்ல பழக்கங்களில் சிலவற்றையும் தீய பழக்கங்களில் பலவற்றையும் பின்பற்றினோம்.

இங்கிலாந்து போன்ற குளிர்ச்சி மிகுந்த நாட்டிற்கு மட்டுமே உகந்ததான ஒரு பழக்கத்தை உஷ்ணம் மிகுந்த நமது நாட்டில் சிந்திக்காமல் கடைப்பிடிப்பது அர்த்தமற்றது அல்லது ஊறுவிளைவிக்கக் கூடியது.

நமது நாடு விடுதலை அடைந்தவுடன் நாம் மனத்தளவிலான அடிமைத் தளத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்க வேண்டும். நமது நாடு மற்றும் மக்களைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்துகொண்டு சரியாக உருவாக்கப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து நாம் பெருமிதம் கொண்டு அவற்றைப் பின்பற்றியிருக்க வேண்டும்.

ஒரு தனிமனிதனின் ஆரோக்கியத்துக்கு நேரடியாக சம்பந்தப்பட்ட பழக்கவழக்கங்களை இந்த அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடுகிறேன். பழம்பெரும் இந்தியா விதையைவிட மண்ணுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தது, ஆகவே நலம் தரும் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாக வலியுறுத்தியது. பள்ளிக் கூடங்களில் ஆயுர்வேதம் எளிய முறையில் ஆனால் கட்டாய பாடமாக போதிக்கப்பட்டது. ஆகவே, சுகாதாரம் சம்பந்தமான இந்த விதிமுறைகள் நம் நாட்டு மக்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். மிக முக்கியமான விதிமுறைகள் சமயப் பழக்க வழக்கங்களாக தொடர்ந்து அனைவராலும் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

சுஸ்ருதர், சரகர், வாக்பாதர் ஆகிய பிரபல ஆயுர்வேத சாஸ்திர நிபுணர்கள், ஒவ்வொரு மனிதனும் தினசரி தன் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயங்களுக்கான விதிமுறைகளை மிகத் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றனர். பருவகால சீதோஷ்ணநிலை மாற்றங்கள், தனிமனிதனின் குண இயல்புகள் ஆகியவற்றை கருத்திற் கொண்டு அவர்கள் இதுபற்றிக் கருத்துத் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

கீழ்க்காணும் சில விதிகள் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்றத் தக்கவை:

"உங்களிடமுள்ள அனைத்தையும் நீங்கள் இழக்க நேர்ந்தாலும் நீங்கள் உங்களது உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனெனில் உங்கள் உடல் நலம் பெற்றிருக் காவிடில், வேறு எவை உங்களிடம் இருந்தாலும் அவற்றால் பயனில்லை; அவை இருந்தும் இல்லாதவையாகவே கருதப்படும்."

"ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கையையும் காப்பாற்ற சூரியோதயத்துக்கு 48 நிமிடங்கள் முன்னதாக 'பிரம்ம முகூர்த்தத்தில்' விழித்தெழுங்கள்."

நமது முன்னோர்கள் சூரியோதய வேளையில் அல்லது சூரியன் உதித்த சிறிதுநேரத்தில் தமது பணிகளைத்

தொடங்கினார்கள் என்பதை இதன்மூலம் நாம் உணர முடியும். மக்கள் தமது காலைக் கடன்களையும் அனுஷ்டானங்களையும் கவனமாக, சாவகாசமாகச் செய்யவேண்டுமென வலியுறுத்தப்பட்டிருக்கிறபடியால் அவர்கள் அதிகாலையில் உறக்கத்திலிருந்து விழிக்க வேண்டும் என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. ஆனால், வெயில் நிறைந்த பகல் பொழுதில் அவர்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இயன்றவரை அனைத்துக் கல்வி நிலையங்களிலும், பல அலுவலகங் களிலும் இந்த நடைமுறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

"காலையும் மாலையும் பற்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஈறுகளுக்கு ஊறு ஏற்படாமல் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். துவர்ப்பு, உரைப்பு அல்லது கசப்பு ருசியுள்ள பல்குச்சியினால் பல்துலக்க வேண்டும்."

இந்தியர்கள் ஒரு காலத்தில் அற்புதமான பற்கள் உடையவர்களாக விளங்கினார்கள் என்பதில் ஆச்சரிய மில்லை. ஆனால் இன்று, டூத்பிரஷ்கள், ஈறுகளில் சீழ் உண்டாக்கும் பல் வியாதியை (பயோரியா) இந்தியாவின் ஒவ்வொரு இல்லத்துக்கும் எடுத்துச் செல்லுகின்றன. டூத்பிரஷ்களில் கிருமிகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் டூத்பிரஷ் பயன்படுத்துவோர்கள் 10% பேர்கள் கூட இவ்வாறு செய்வதில்லை. பல்குச்சியிலிருந்து வெளிவரும் இயற்கையான மருத்துவகுணமுள்ள ரசத்துக்கு மாற்றுப் பொருளாக பற்பசை இருக்கலாம்; டூத் பிரஷ், நவீன முறையில் தயாரிக்கப் பட்டிருந்த போதிலும், பல்குச்சி ஒவ்வொரு பல்லையும், பற்களுக்கு இடையிலும் சுத்தம் செய்வது போல ஒருபோதும் சுத்தம் செய்யமுடியாது. பல்குச்சி, ஈரப்பதமுள்ள புதிய குச்சியாக இல்லாவிட்டாலும், உலர்ந்த குச்சியை 12 மணிநேரம் ஊறவைத்துப் பயன் படுத்தலாம். ஆயுர்வேதத்தில் பற்களைத் துலக்க பற்பொடி களும் உண்டு.

"நாக்கு சுத்தம் செய்ய பல்குச்சியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மிருதுவான பலகுச்சியை நீளவசத்தில்

இரண்டாகப் பிளந்து அதனால் நாக்கை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்".

"நல்லெண்ணெயால் வாயை சுத்தம் செய்தால் பல்வலி நீங்கும். இப்படிச் செய்பவர், புளிப்பான பண்டங்களையும் சாப்பிடமுடியும். கெட்டியாகவுள்ள பண்டங்களையும் கடித்துச் சாப்பிட முடியும். இவருக்கு தொண்டை ஒரு போதும் வறண்டு போகாது; இவரது உதடுகள் வெடித்துப் போகுமோ என்று அச்சப்படத் தேவையில்லை", இது நம்மில் பெரும்பாலோருக்குப் புதிதான ஒன்று. எண்ணெயால் வாயை சுத்தப்படுத்தச் சொல்லும்போது முகம் சுளிக்கத் தோன்றும். ஆனால் அது நற்பயன் தரவல்லது; ஆகவே இந்த சிகிச்சை முறையை பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். சிறுநீர் கழித்த பிறகு நான்கு முறையும், சாப்பிட்ட பிறகு பனிரண்டு முறையும், பல் துலக்கிய பிறகு பதினாறு முறையும் குளிர்ந்த நீரால் வாயை கொப்பளித்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

வாய் கொப்பளித்தல் மூலம் நோய்கள் தொற்றிக் கொள்ளாமல் தடுக்க முடியும். ஆதலால் நம் முன்னோர்கள் இந்தச் செயல்முறையின் மதிப்பை அங்கீகரித்தனர்; இந்தச் செயல்முறை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. இக்கால மேஜைப் பழக்கங்களும், பரபரப்பான வாழ்க்கையும் இந்த நல்ல பழக்கத்தை கிட்டத்தட்ட ஒழித்துவிட்டன.

"குளிர்ந்த இதமான 'சுர்மா'வை (கண்களை சுத்தப்படுத்துவதற்கான கரைசல்) இரு கண்களுக்கும் தினசரி இடவேண்டும். கண்களில் இயல்பாக நீர் சுரக்கச் செய்ய ஐந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது குறைந்தபட்சம் எட்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை 'தசஞ்சன்' இட வேண்டும். எனினும் இரவில் மட்டுமே இவ்வாறு இடவேண்டும். ஏனெனில் மருந்து இடப்பட்டவுடன் கண்கள் சூரிய ஒளிக் கதிர்களால் பாதிக்கப்படக் கூடாது.

'சுர்மா' இடும் பழக்கம், பாரதத்தின் கிராமங்களில் உள்ள வயதான ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடம் உள்ளது. 'சுர்மா'வைப் பயன்படுத்தாதவர்களைவிட இவர்களின்

கண்கள் ஒளிமயமானதாகவும் அவர்களின் பார்வை தெளிவாகவும் இருக்கிறது.

உடல் வளம்

"பலம், ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளம்; ஆகவே உங்களின் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தி பலத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள்".

"சிங்கத்தின் அருகில் மற்ற மிருகங்கள் வருவதில்லை. அதுபோல உடல் பலம் உள்ளவர்களை நோய் பாதிப் பதில்லை".

"தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்பவர்களை நெருங்க எதிரிகளும் அஞ்சுவர். அத்தகைய மனிதர்களை முதுமை எளிதில் பாதிப்பதில்லை".

"ஒரு மனிதன், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் சுவையற்ற, பக்குவமற்ற உணவைக்கூட ஜீரணிக்க முடியும்".

உடல் வளத்தைப் பற்றிய சரியான கணிப்பு இது. ஆயினும், இப்போது பள்ளிக் கூடங்களில் நாள் முழுவதும் 'ட்ரில்' (drill) என்ற பெயரில் உடற்பயிற்சி கற்றுக் கொடுப்பதுபோல, அனைவரும் முழுமனதுடன் இக்கருத்தைப் பின்பற்றுவதில்லை.

"உடற்பயிற்சியின் அளவை வயது, உடல் பலம், உடல் அமைப்பு, நாடு, நேரம், சீதோஷ்ண நிலை, உணவு ஆகியவற்றுக்குத்தக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிடில் விளைவு நோயாகத்தான் இருக்கும்.

ஒரு காலத்தில் இந்தியா முழுவதும் அனைவராலும் பயிற்சி செய்யப்பட்ட ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணாயா மத்தை விடச் சிறந்த உடற்பயிற்சி எதுவும் இல்லை.

உடற்பயிற்சி செய்ததும் உடல் முழுவதையும் உறுதியாக ஆனால் மெதுவாகப் பிடித்துவிட வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது என்பது தினசரிக் கடமை ஆகும்.

"எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, முதுமையைத் தடுக்கிறது; களைப்பைப் போக்குகிறது; உடல் வலியை நீக்குகிறது. பார்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கிறது, உடல் எடை அதிகரிக்கிறது, ஆழ்ந்த உறக்கம் வருகிறது; தோல் நிறத்தில் அழகிய மாற்றம் ஏற்படுகிறது, உடல் பலம் பெறுகிறது, சுருங்கச் சொன்னால், ஆயுள் நீடிக்கிறது".

"எண்ணெயைத் தலை, காதுகள், பாதங்கள் ஆகியவற்றுக்குத் தடவ வேண்டும். நவநாகரீத்தில் மூழ்கியுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்ப்பதுடன், இயற்கைப் பாதுகாப்பாக உள்ள எண்ணெயை, சோப்புகளைப் போட்டு அகற்றிவிடு கின்றனர். முற்காலத்தில் மக்கள், உடலை சுத்தப்படுத்த பருப்பு வகைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மாவு, விசேஷ மான மண், இலைகள் ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தினர்; அழுத்தித் தேய்க்க விரும்பினால் அமிலச் சத்தை நீக்கும் நுரையுடைய பழங்களைப் பயன்படுத்துவர். மேல்நாட்டினரின் குளிர்ச்சியான சீதோஷ்ணநிலை காரணமாக அவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவதில்லை; அவர்களுக்கு அது தேவையுமில்லை. ஆனால் நாம் மேல் நாட்டினரை கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றினோம். தினசரி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உடல் தோற்றம் அழகான மாற்றம் பெறுகிறது. தோலில் ரத்த ஓட்டம் சீர்பெறுகிறது. இவை தவிர உடலுக்குத் தேவையான நல்ல பல விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன. தொடர்ந்து நாள்தோறும் காதில் எண்ணெயை சொட்டுச் சொட்டாக இட்டுவந்தால் பலவித காதுகள் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகிறது. காதிலிருந்து மெழுகுபோன்ற பொருள் அகற்றப்பட உதவுகிறது. அதே நேரத்தில் காதில் நோய்கள் தொற்றிக் கொள்ளாமல் காக்கிறது.

தமிழில் பின்வருமாறு ஒரு பழமொழி இருக்கிறது : "வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு".

குளித்தல்

"ஆற்றில் குளிப்பது உத்தமம்; ஏரியில் குளிப்பது மத்திமம்; கிணற்றில் குளிப்பது அதமம். ஒரு சொம்பில் தண்ணீர் எடுத்துத் தலையில் ஊற்றிக் கொள்ளுவதில் பயன் ஏதும் இல்லை ".

வெப்பம் மிகுந்த நமது நாட்டைப் போன்ற பிரதேசங்களில் குளிர்ந்த நீரில் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் மூழ்கிக் குளிக்கலாம். ஆகவே, தொடர்ந்து ஆற்றில் மூழ்கிக் குளிக்க வசதி இல்லாதவர்களின் சௌகரியத்துக்காக சில புனிதநாட்கள் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அந்த நாட்களில் அனைவரும் நதிகளிலும் சமுத்திரத்திலும் நீராட வேண்டும். பல தனிநபர்கள் தாம் வசிக்கும் இடங்களில் குளிப்பதற்குக் குளங்களை உருவாக்கியிருக்கிறார்கள்.

"இந்த உடல் அழுக்கு நிறைந்தது. இது தனது அழுக்குப் பொருட்களை ஒன்பது துவாரங்கள் வழியாக இரவும் பகலும் வெளியேற்றுகிறது. தினசரி காலையில் குளித்து இதனை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்".

ஒரு குழந்தைகூட குளிக்காமல் அன்றைய முதல் வேளை உணவை உட்கொள்ளுவது பற்றிக் கனவு காண முடியாது. இந்த அளவுக்கு குளிப்பதற்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுகிறவர்கள், தங்கள் வேலையை முடித்துவிட்டு மாலையில் குளிக்க அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

"வெந்நீரைத் தலையில் ஊற்றிக் குளிப்பது, கண்களுக்கு நல்லதல்ல. குளிர்ந்த நீரைத் தலையில் ஊற்றிக் குளிப்பது கண்களுக்கு நல்லது". நமது மக்கள் இதை கவனத்தில் கொள்ளட்டும்.

உணவு

பொருத்தமான உணவை உண்பது ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதற்குரிய வழியாகும். பொருத்தமில்லா உணவு நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் ஆயுர்வேத நூல்களில் கவனமுடன் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது வாத, பித்த கபத்தைத் தோற்றுவித்து திசுக்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் இயல்பைப் பொறுத்து பல தலைப்புகளின் கீழ் வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அல்லது அதன் குணத்திற்குத் தக, சத்துவ குணம், ரஜோகுணம், தமோகுணம் சம்பந்தப்பட்டதாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இறைச்சி, திசுக்களை உரமூட்டி வளர்க்கும் என்பதையும் சக்தியைத் தரும் என்பதையும் ஆயுர்வேத ஆசாரியர்கள் உணர்ந்திருந்தனர். கோழி மற்றும் சில பறவைகளின் இறைச்சி, கருத்தரிக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கும் என்றும் கருத்துத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மனித (உடல்) சக்தியை மிகவும் முக்கியமானதாகக் கொண்டுள்ள க்ஷத்ரிய மற்றும் சூத்ர சாதியினர் அசைவ உணவு உண்ண ஏன் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்பதை இது விளக்குகிறது.

அனைவரும் சாப்பிட வேண்டிய உணவு பின்வருமாறு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது:

"60 நாட்களில் விளையும் நவதானியங்கள், கைக்குத்தல் அரிசி, பச்சைப் பயறு, இந்துப்பு, அம்லா, பார்லி, தூய மழைநீர், பால், நெய், தேன் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் ".

பால், அமலகா, மற்றும் நெய் ஆகியவை ஆகாரத்தில் மிக முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. முதல் இரண்டும் உயிர்தரும் பண்டங்கள். நவீன மொழியில், நாம் இவற்றை வைட்டமின் சத்து நிறைந்தவை என்று சொல்லுகிறோம்.

சிறந்த உணவுப் பொருளாகக் கருதப்படும் பால், கடுமையான காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் விஷயத்தில் விஷம் எனக் கருதி விலக்கப்படுகிறது; ஆனால் நீடித்த காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிகளுக்கு பால் கொடுக்கலாம் எனப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு ருசிகரமான விஷயம்தான்.

"ஒரு உணவுப் பண்டம், உண்பதற்கு உகந்ததா இல்லையா என்பது, காலம், சீதோஷ்ணநிலை, அதைத்

தயாரிக்கும் முறை, நாடு, அது எங்கு விளைந்தது, அது எப்படி பயன்படுத்தப்பட்டது, உடற்கட்டு, அந்த நேரத்தில் உள்ள ஆரோக்கியநிலை, ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

இந்தியாவின் ஆறு பருவ காலங்களில் சாப்பிட வேண்டிய ஆகாரம் பற்றிய முழுவிவரங்களும் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

"சாப்பிட்ட 3 மணி நேரத்திற்குள் (யாமம்) எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது. அப்படி சாப்பிட்டால் அஜீரணம் ஏற்படும். இரு உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரம் 6 மணி நேரத்துக்குமேல் (இரண்டு யாமங்கள்) ஆகிவிடக் கூடாது.

"உடலுக்கு ஏற்ற உணவை உட்கொள்ளுங்கள். மிதமான அளவில் உணவை உட்கொள்ளுங்கள். குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுங்கள். உங்களது இந்திரியங்களை எப்போதும் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருங்கள்".

ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்கள் சம்பந்தமாக உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவின் ஆழம் முற்காலத்திலும் இக்காலத்திலும் உண்மையிலேயே வியக்கத்தக்க அளவில் அமைந்துள்ளது. நவநாகரிகத்தில் மூழ்கியுள்ள மக்களின் அறியாமைபற்றி வருந்த வேண்டியுள்ளது. இதற்குப் பரிகாரம், மேல்நாட்டுக் காரர்கள் உணவுமுறை பற்றிச் சொல்லியிருப்பதை வானொலியில் ஒலிபரப்புவதில் இல்லை; நம் நாட்டு மருத்துவ முறையான ஆயுர்வேதத்தை மீண்டும் நடை முறையில் கடைப்பிடிப்பதில் தான் உள்ளது. இந்த அத்தியாயத்தில் இதுபற்றி மேலோட்டமாக விஷயம் சொல்லப்பட்டுள்ளது. நவீன டாக்டர்களின் ஆர்வத்தையும் சிந்தனையையும் தூண்டுவதற்காக இதில் முயற்சிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் இதுபற்றி மேலோட்டமாக அறிந்து கொண்டாலும் இதுபற்றி அவர்களுக்கு உள்ள தவறான எண்ணங்கள் அகன்றுவிடும்.

பழைய மருந்துவ முறைகளை கைவிட்டு புதிய மருத்துவ முறைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுவதற்கு முன்பாக பழைய மருத்துவ முறைகள் தீமை செய்யக் கூடியவை என நிரூபிக்கும் கடமை பொது சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும், தேச மக்களின் சுகாதாரம் பேணும் பொறுப்பேற்றுள்ளவர் களுக்கும் உள்ளது; இதனை அவர்கள் மனதிற்கொள்ள வேண்டும். ஆயுர்வேத ஆசார்யர்களை அணுகி ஆலோசனை பெற்று ஆயுர்வேதத்தில் ஆரோக்கியம் பேணுவது குறித்துச் சொல்லப்பட்டுள்ள விஷயங்களை ஆராயலாம். பள்ளிக் கூட மாணவர்கள் பயன்படுத்தும் அளவில் பாடப் புத்தகங்களை தயாரிக்கவும் முடியும்.

அத்தியாயம் 11

ஆயுர்வேதம் உணர்த்தும் உணவு முறை

முற்கால இந்தியாவின் உணவுத்துறை வல்லுனர்கள்

எடுத்த எடுப்பில் எதையும் நான் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டேன். ஆம், ஒரு ஆயுர்வேத வைத்தியர், சமன் செய்யப்பட்ட உணவு பற்றி ஆயுர்வேத சாஸ்த்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது என்று வலியுறுத்திய போது என்னால் அதை நம்பமுடியவில்லை. கி.பி. நூறாம் ஆண்டில் ஆயுர்வேதம் பற்றி விளக்க உருவாக்கப்பட்ட சரக சம்ஹிதை என்ற நூலிலிருந்து ஒரு கருத்தை என்னிடம் சொல்லி கேள்விக்கணை தொடுத்தார்.

அந்த நூலில் பின்வரும் சுலோகம் உள்ளது:

சஸ்டிகேன் சாலி முத்கம்ச, சிந்தவமலேகே யவன்
அந்த ரிக்ஷாம் பயஸ்ஸர்பிர்ஜங்கலம், மது சப்யசேத்

இந்த நூலை எழுதிய ஆயுர்வேத சாஸ்திர நிபுணரான ஆசார்ய சரகர் "உங்கள் தினசரி உணவில் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொல்லி ஒரு பட்டியலைத் தருகிறார். அவையாவன : (1) தானியம் (2) பாசிப்பயறு (3) உப்பு (4) நெல்லிக் கனி (5) பார்லி (6) மழை நீர் (7) பால் (8) வெண்ணெய் (9) தேன், நவீன ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் இந்தப் பட்டியலை ஆராய்வோம்.

சக்தியைத் தருகிற, உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிற கார்போஹைட்ரேட்ஸ் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்கள், உடலை வளர்க்கும் புரோட்டீன்கள், ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் வைட்டமின் சத்துக்கள், உப்பு, தண்ணீர் ஆகியவை சமன் செய்யப்பட்ட உணவுக் கலவையில் போதிய அளவில் அடங்கியுள்ளன என்று நவீன விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

தானியம், பார்லி, தேன் ஆகியவற்றில் கார்போஹைடிரேட் உள்ளது; வெண்ணெய் மற்றும் பாலில் கொழுப்புச் சத்து நிறைய உள்ளது. பாலில் புரோட்டீன் நிறைய உள்ளது; நெல்லிக் கனியிலும் பாலிலும் நிறைய வைட்டமின் சத்து உள்ளது. உப்பும் நீரும் பட்டியலைப் பூர்த்தி செய்கின்றன.

நவீன காலத்திய முக்கியமான கண்டுபிடிப்பு என்று சொல்லப்படுகிற விஷயங்கள் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட இந்தியா அறிந்து வைத்திருந்தது. சரகர், தனது முன்னோடிகள் என ஆத்ரேயர் மற்றும் அக்னிவேசர் ஆகியோரைக் குறிப்பிடுகிறார். உண்மையில் சரகர் அக்னிவேசரின் நூலைப் புதுப்பித்துக் கொடுத்தார்; அக்னிவேசர் கி.மு. 600ல் வாழ்ந்ததாக ஆதாரபூர்வமாக வலியுறுத்தப்படுகிறது. சரகர், கி.பி. 100 ஆம் ஆண்டில் பெஷாவரில் ஆட்சி செலுத்திய குஷான் பேரரசர் கனிஷ்கரின் அவையில் இருந்தார். மேலை நாட்டு மருத்துவ முறையின் தந்தை என்று சொல்லப்படும் ஹிப்போக்ரட்ஸ் (கி.மு 460 - 375) இந்திய மருத்துவ முறையிலிருந்து நிறைய விஷயங்களை எடுத்துக் கொண்டிருப்பதாகச் சொல்லப் படுகிறது. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே இந்திய மருத்துவ முறையும் உணவு முறையும் சிறந்து விளங்கின.

விரிவான உணவுப் பட்டியலில், பல்வகை காய்கறிகள், தானியம், பருப்பு வகைகள், பால், தேன் ஆகியவை உள்ளடங்கி உள்ளன. அவை உடலில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பற்றியும் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பால் மற்றும் பாலிலிருந்து தயார் செய்யப்படும் பொருட்கள் பற்றி கவனமுடன் கூறப்பட்டிருக்கிறது. பால் இளமையைப் பாதுகாத்து உடலைப் பல நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. அதன் உயிர்ச் சத்துமிக்க தன்மை சிறப்பித்து உரைக்கப்பட்டுள்ளது. வெள்ளாடு, குதிரை,

ஒட்டகம், கோவேறு கழுதை, கழுதை மற்றும் யானை ஆகியவற்றின் பால் பற்றி விளக்கியுரைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பழங்களில் நெல்லிக் கனி மிகச் சிறந்ததாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. உப்பு தவிர மற்ற அனைத்துச் சுவைகளும் அதில் உள்ளன. அதை முறையாக உட்கொண்டால் நீடித்த இளமையைத் தரும். தினசரி உணவில் அதை சேர்த்துக் கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப் பட்டிருப்பதுடன், பல ஆயுர்வேத மருந்துகளைத் தயாரிப்பதிலும் இது சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. நெல்லிக் கனி வைட்டமின் C சத்துள்ள உலகின் மிகச் சிறந்த கனி என்று குன்னூரில் உள்ள சத்துணவு ஆராய்ச்சிக் கூடம் ஒரு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் கண்டுபிடித்தது.

சரகர் உதார குணத்துடன் கருத்துக்களை விளக்கியிருக் கிறார். மாமிச உணவின் மூலம் மனிதன் தனது திசுக்களை வலுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என அவர் வற்புறுத்த வில்லை. அந்த அளவு சத்துள்ள பழங்களை சாப்பிடவும் பரிந்துரைக்கிறார். மனிதனின் கருத்தரிப்புக்குத் தேவையான சக்தி குறைந்திருந்தால் பால் மற்றும் நெய் சேர்த்து அக்குறையை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

தலைநரைத்துப்போன சைவ உணவுக்காரர் முட்டையும், மாமிச சூப்பும் சாப்பிட வேண்டும் என வலியுறுத்தும் மேல் நாட்டுச் சிந்தனையில் மூழ்கியிருக்கும் இந்திய மருத்துவர்களிலிருந்து சரகர் எவ்வளவு மேம்பட்டிருக்கிறார்! ஆயுர்வேதம் மனிதனிடம் எதனையும் கட்டாயமாகத் திணிப்பதில்லை.

சரகர் பின்வருமாறு கூறுகிறார் : "மனிதா, உனது உணவு எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். ஆனால் இது ஒரு அக்னிப் பரீட்சை. நீ உட்கொள்ளும் உணவு, உடல் நலம் பேணுவதாகவும் உடலில் நோய் தொற்றிக் கொள்ளாமல் தடுக்கவும் சக்தி படைத்ததாக இருக்க வேண்டும்".

மனிதன் தான் விரும்பியதை விரும்பியவாறு உண்ணலாம் என்று விளக்கியுரைக்கப்பட்டுள்ளது. தனிமனிதனுக்குப் பிடித்த சுவை, நிறத்துக்கு ஏற்றபடி உணவு அமைய வேண்டும். அதைப் பார்த்தமாத்திரத்தில், சாப்பிட வேண்டும் என்ற பசி உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். "நாம் ஒரு நாட்டின் உணவு முறை பற்றி மட்டுமே ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறோம். உணவு முறை நாட்டுக்கு நாடு மாறுபடும். அவை அனைத்தையும் சுவைத்துப் பார்த்து ஏற்றுக் கொள்ளத் தகுதி உடையதாயின் நமது உணவு முறையில் அதனையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்றும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்துக்கு எல்லையே இல்லை. இது காலங்காலமாக விரிந்து பரந்து வளர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது.

இவ்வாறு, புதிய கண்டுபிடிப்புகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது பற்றியும், மென்மேலும் ஆய்வுகள் செய்ய வேண்டியது பற்றியும் விளக்கப்படுகிறது. தக்காளியும் முட்டைகோசும் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவை என்று கருதி அவற்றை தமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாத வைதிகக் குடும்பங்களும் இந்த நாட்டில் உள்ளன.

ஆயுர்வேதம், தனிமனிதனின் ருசிக்குத் தகுந்தவாறு, ஒவ்வொரு பருவ காலத்துக்கும் ஏற்ற உணவு முறைகளைப் பரிந்துரைக்கிறது. குளிர் காலத்தில் சத்து நிறைந்த போஷாக்குள்ள உணவு வகைகள் தேவைப்படுகின்றன. பால், கரும்புச் சாறு, தேன் புதிய தானியம் ஆகியவற்றை இந்த பருவ காலத்தில் உண்ண வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு நேர்மாறாக கோடை காலத்தில் மிதமான உணவை திரவப் பொருளாக குளிர்ச்சிமிக்கதாக, இதமானதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பழைய தானியம், கஞ்சி, பருப்பு ரசம் மற்றும் காய்கறிகள் இந்தப் பருவ காலத்திற்கு ஏற்றவை. பாலை விட தயிரும், மோரும் இந்தக் காலத்திற்கு ஏற்றது. மது

அருந்துவதை முற்றிலும் கைவிட வேண்டும். மழைக் காலத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். வானம் மேக மூட்டத்துடன் இருக்கும். மழை பெய்த காரணத்தால் பூமியிலிருந்து உஷ்ணம் வெளிப்படுகிறது. ஆற்றில் பாய்ந்து வருகிற, ஏரியில் நிரம்பி இருக்கிற தண்ணீர் அசுத்தமானதாக இருக்கிறது. தேன் இந்தக் காலத்தில் உண்பதற்கு உகந்தது. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். ஆகாரத்தை முறையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தனிநபர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து விசேஷ கவனம் செலுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண், தாயார் மற்றும் குழந்தை ஆகியோரின் உணவு முறை பற்றி விளக்கியுரைக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருவுற்றிருக்கும் பெண் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவில் தீவிர கவனம் செலுத்தவேண்டும். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகச்சிறந்த உணவாகும். தாய்ப்பால் கிடைக்காவிட்டால் மற்றொரு தாயின் பாலை அந்தக் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு பெண் மற்றொரு பெண்ணின் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்பொழுது அந்தப் பெண்ணை தேர்ந்தெடுப்பதில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் பற்றியும் விளக்கியுரைக்கப்பட்டு உள்ளன.

நவீன காலத்துக்கும் ஏற்புடைய உணவு முறை பற்றி பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே விளக்கியுரைத் துள்ள ஒரு சாஸ்திரம் பற்றி அறிந்து, உணர்ந்து அதை சுதந்திர இந்தியாவில் ஆதரிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். கிராமப் புறங்களில் மக்கள் இதுபற்றி சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் குழப்பம் அடைந்திருப்பது துர்ப்பாக்கிய நிலையாகும். ஆயினும் இந்தியாவின் மிகப்பழமையான இந்த உணவு விதிமுறைகளை மிகவும் பாராட்டத்தக்க வகையில் சில வைதீகக் குடும்பங்கள் நடைமுறையில்

கண்டுபிடித்து வருகின்றன. ஆயுர்வேதத்தில் இந்தத் துறையில் வலியுறுத்தப்படும் ஏராளமான கருத்துக்களின் உண்மைத் தன்மையை மென்மேலும் ஆராய்ச்சி செய்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

- ஸ்ரீ.வி. சுப்ரமணியம்,
திவான் சந்த் ரெவ்யூ, நியூ டெல்லி.

உணவு

ஒருவர் தனக்கு பசி எடுக்கும் பொழுது தான் சாப்பிட வேண்டும். கடிகாரத்தில் எழுப்பப்படும் மணியின் ஒலி கேட்டு உணவருந்த செல்லக் கூடாது. ஒரு மனிதன் காலையிலும், மாலையிலும் மட்டுமே உணவருந்த வேண்டும் என்பது பொதுவான விதிமுறை. இந்த இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் எந்த வகை உணவையும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. காலையிலும், மாலையிலும் அக்னிஹோத்ர யாகம் நடத்தப்படுவது போல காலையிலும், மாலையிலும் உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். பசி என்பது ஜடராக்னி. உணவு அந்த ஜடராக்னிக்கு ஆஹுதியாகத் தரப்படுகிறது.

சாப்பிடும் பொழுது முதலில் இனிப்புப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு உப்பு கலந்த பொருட்களையும், அதன் பிறகு புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருள்களையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கசப்புச் சுவையுள்ள பொருட்களை இறுதியில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இனிப்புப் பொருட்கள் வாயுவைக் கலைக்கக் கூடியவை. ஆகவே அவற்றை முதலில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பு மற்றும் புளிப்புச் சுவையுள்ள பொருட்கள் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடியவை. ஆகவே அவற்றை இடையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கசப்புச் சுவையுள்ள பொருட்கள் கபத்தைக் குறைக்கக் கூடியவை. ஆகவே அவற்றைக் கடைசியில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நெய்யை முதலில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது

வாயுவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சாப்பாட்டில் கடைசியாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய உணவுப் பொருள் மிக எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய பொருளாக இருக்க வேண்டும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. அது ஜீரண சக்தியை பலவீனப்படுத்துகிறது. சாப்பிடும்போது இடையில் அருந்தும் நீர் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. இறுதியில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் தண்ணீர் சாப்பிடுபவர் கொழுப்புச் சத்தை அதிகம் பெறச் செய்கிறது.

சாப்பிடும்போது அரை வயிறே உணவுப் பொருட்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். கால் வயிறு தண்ணீரால் நிரப்பப்பட வேண்டும். இறுதிக்கால் வயிறு காற்றுக்காக விடப்பட வேண்டும். பசித்த மனிதன் தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. தாகம் உடைய மனிதன் உணவருந்தக் கூடாது. பசியுள்ள தாகமுள்ள மனிதன் உணவருந்தினாலோ, பசியுள்ள மனிதன் தண்ணீர் அருந்தினாலோ அவர் தம் உடல் நலம் கெடும் (A Thirsty man if he eats food will develop Gulmarog and a hungry man taking water will develop Jalodar). உணவருந்தும் வேளையில் அதிகமாகத் தண்ணீர் அருந்துவது உடல் நலத்துக்கு ஊறுவிளைவிக்கும். உணவு அருந்தும்போது தண்ணீர் அருந்த அவசியம் ஏற்பட்டால் சிறிதளவே அருந்த வேண்டும்; அதிகமாக அருந்தினால் ஜீரணசக்தி பாதிக்கப்படும்.

மிதமிஞ்சி உண்பவருக்கு ஆயுள் குறைவு. அவர் தனது ஆரோக்கியம், பலம், உயிர்ச்சத்து அனைத்தையும் இழக்கிறார். பசியில்லாதபோது வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவது பாவம்.

ஒரு ஞானி எடுத்துக்கொள்ளும் உணவின் அளவைப் போல் (8 gras) இருமடங்கு அளவில் வானப்ரஸ்தியும், நான்கு மடங்கு அளவில் இல்லறவாசியும் எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஒரு பிரம்மாச்சாரி மிகக் குறைவான அளவில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது மிகமிக அவசியமான அளவில் மட்டுமே உணவை எடுத்துக்

கொள்ள வேண்டும். ஞானி எடுத்துக் கொள்ளும் உணவின் அளவில் எட்டில் ஒரு பங்கு ஒரு கோழி முட்டை அளவுடையதாக இருக்கும். (A gras is equal to the size of an egg of a hen).

சிறிதளவு தயிருடன் உப்புக் கலந்து உட்கொள்ளுவது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது.

அமைதியான இடத்தில் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடுபவர் பரபரப்புடன் மற்றும் கவலையுடன் சாப்பிடக் கூடாது. சாப்பிடும்போது பேசக் கூடாது. இது உடல் நலத்தைப் பெருக்கும். பரபரப்புடனும் கவலையுடனும் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, காலப் போக்கில் நோய்வாய்ப்பட வழிவகுக்கிறது.

சாப்பாட்டின் நிறைவில், ஒரு சிறிதளவு தண்ணீர் அருந்திவிட்டு (ஆசமனம்) எழுந்திருக்க வேண்டும். சாப்பிட்டவர் தண்ணீரால் வாயை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்; வாயிலும் பற்களிலும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை அகற்ற வேண்டும். இரு கைகளையும் குளிர்நீரில் கழுவ வேண்டும். இரு கைகளையும் ஒரு சில தடவைகள் ஒன்றோடொன்று தேய்த்து கைகளை கண்களில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் உங்களின் கண் நோய் (Timira) நீங்கும்.

பத்தியம்

ஒரு தனிமனிதனின் மனநிலை மற்றும் சுபாவம் பெருமளவுக்கு அவனது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

நோய்களைக் குணப்படுத்த உணவில் பத்தியம் மிகவும் அவசியம் என ஆயுர்வேதம் விளக்குகிறது. ஒவ்வொரு நோய் பற்றியும் விரிவாக விளக்கிய பின் அந்தந்த நோய்க்குரிய பத்தியம் குறித்தும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது. பத்தியத்தை சரியாகக் கடைப்பிடிக்கா விட்டால் ஆயிரம் மருந்துகளாலும் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது.

நீங்கள் உணவில் பத்தியத்தையும், இயற்கை விதிமுறைகளையும் கடைப்பிடித்தால் நோய் உங்களை அணுகாது.

உணவில் பத்தியம் கடைப்பிடிப்பது, இடம், பருவநிலை, மண், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை, மனிதனின் இயல்பு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து வேறுபடும்.

இருவேளை உணவுகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரம் நான்கு மணி நேரம். உணவு உட்கொள்ளாமல் எட்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் இருக்காதீர்கள். ஏனெனில் திசுக்கள் பலவீனப்படும் வீணாகும். முதல் வேளை உணவு ஜீரணமாவதற்குள் அடுத்த வேளை உணவை எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

பித்தம் மேலோங்கிய நிலையுடைய மனிதர்கள் கசப்பான பொருட்களை (Patola, Karabella) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூலம் போன்ற நோய்களுக்கு தக்ரா (Takra) பயனுள்ளது. க்ஷயரோகம் உள்ளவர்களுக்கு வெள்ளாட்டுப் பால் பயனளிக்கும். வலிப்பு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பசு நெய் பயனளிக்கும்.

தேன், கபத்தையும் பித்தத்தையும் குறைக்கிறது. நெய், வாதத்தையும், பித்தத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. வெள்ளாட்டுப் பால், உடலின் சக்தி படிப்படியாக வீணாவதையும் உடல் இளைப்பதையும் தடுக்கிறது.

பாலும் மீனும் ஒன்றுக்கொன்று ஒவ்வாதவை, பாலில் சீத-வீர்யம் (குளிர்ச்சி) உள்ளது. மீனில் உஷ்ண வீர்யம் (உஷ்ணம்) உள்ளது. மாமிசத்துடன் தேன், பால், எள், வெல்லக் கழிவுப் பொருள், உளுந்து ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. இந்த விதிமுறையை மீறிச் சாப்பிடுவோர் காது செவிடாகும்; பேச்சு வராது; கண் குருடாகும்.

பால் சாப்பிட்ட பிறகு முள்ளங்கி, வெள்ளைப்பூண்டு, துளசி ஆகியவற்றை உட்கொள்ளக் கூடாது. தேனை சூடாகச் சாப்பிடக் கூடாது. தேனையும் நெய்யையும் சம அளவில்

ஒரு போதும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. செப்புப் பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்ட நெய்யை ஒரு போதும் உட்கொள்ளாதீர்கள். மது வகைகளை கிச்சடி அல்லது பாயசத்துடன் குடிக்காதீர்கள்.

புளி, மிளகாய், பரங்கிக்காய், புளிப்புப் பொருட்கள், எண்ணெய் வகைகள், வெல்லம் ஆகியவை பத்தியத்துக்கு உகந்தவையல்ல.

நோய்க்கு உகந்த உணவு
சிறுநீரகக் கோளாறுகள்

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ள நோயாளிகளுக்கு பார்லி தண்ணீர், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களின் கலவை, காலிபிளவர், டர்னிப், தயிர்த் தெளிவு ஜவ்வரிசி, அரிசி, கோதுமை ரொட்டி, கம்பு, சோளம் ஆகிய உணவுப் பொருட்களை கொடுக்கலாம்.

உப்பு, மாமிசம், புரோட்டீன் சத்துள்ள பொருட்கள், சர்க்கரை, இனிப்புப் பண்டங்கள், வாசனை திரவியம் கலந்த பொருட்கள், ஊறுகாய், உருளைக் கிழங்கு, பட்டாணி பாலடைக்கட்டி, மதுபானம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

இரத்த சோகை

இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்களுக்கு தக்காளி, நிலக்கடலை, கோதுமை, கம்பு, சோளம், பார்லி, காய்கறிகள், மாம்பழம், திராட்சை, நெல்லிக்காய், வாழைப்பழம், பால், தயிர்த் தெளிவு, பாலேடு, வெண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு பார்லி, கோதுமை, முட்டைகோஸ், பழக் கலவை, காய்கறிகள், பசலைக் கீரை, ஆப்பிள், அத்திப்பழம், உலர்ந்த பழம் (Prunes)பேரீச்சம்பழம்,

ஆரஞ்சு, திராட்சை, வாழைப்பழம், பால் கொடுக்கலாம். தேநீர், இட்லி, தோசை போன்ற மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரங்கள், பாலடைக் கட்டி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக்கூடாது.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பாலேடு, வெண்ணெய், பாலடைக்கட்டி, நிலக்கடலை, பச்சைக் காய்கறிகள், முட்டைக் கோஸ், காலிபிளவர், தக்காளி, கடலை மற்றும் கோதுமை அல்லது பார்லியில் தயார் செய்யப்பட்ட ரொட்டி, வெள்ளரிக்காய், அனைத்து வகைக் கடலை, பால், சிறிதளவு எலுமிச்சம்பழம், சிறிதளவு ஆரஞ்சுப் பழம் கொடுக்கலாம்.

சர்க்கரை, மாவுச் சத்துள்ள உணவுப் பண்டங்கள், அரிசி, ஜவ்வரிசி, சேமியா, ஆரோரூட் கிழங்கு மாவு, பருப்பு மாவு, பார்லி, உருளைக்கிழங்கு, இட்லி, தோசை போன்ற மாவுப் பலகாரங்கள், அனைத்து வகைப் பிட்டு ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக்கூடாது.

வயிற்றுப் போக்கு

வயிற்றுப் போக்கு உள்ள நோயாளிகளுக்கு பார்லி தண்ணீர், தயிர்த் தெளிவு, நீராகாரம், நிலக்கடலை சூப் மற்றும் மோர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

பருப்பு வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், உருளைக் கிழங்கு, பழங்கள், அனைத்து வகையான திட உணவு, இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

நீடித்த அஜீரணம்

நீடித்த அஜீரணம் உள்ளவர்களுக்கு நிலக்கடலை, ரொட்டி, பார்லி ரொட்டி, அரிசி சாதம் ஜவ்வரிசி, உருளைக் கிழங்கு, சிறிதளவு பச்சைக் காய்கறிகள் சிறிதளவு பழங்கள், பால், வெண்ணெய், சிறிதளவு நெய், ஆரஞ்சுப் பழம், உலர்ந்த பழங்கள், தயிர்த் தெளிவு பார்லி தண்ணீர், மோர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மாவில் தயார் செய்யப்பட்ட பலகாரங்கள், இனிப்புப் பண்டங்கள், எளிதில் ஜீரணமாகாத பருப்பு வகைகள். ஐஸ்கிரீம், மாவுச் சத்தும் சர்க்கரையும் கலந்த பொருட்கள், கனியாத பழங்கள், சமைக்காத காய்கறிகள், அமிலச் சத்துள்ள பழங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

காய்ச்சல்

காய்ச்சல் உள்ளவர்களுக்கு ஆரஞ்சு ரசம், நிலக்கடலை சூப், கஞ்சி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம். 7 நாட்களுக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. நெய், பருப்பு வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள், எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவு ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

மூட்டு வலி

மூட்டு வலி உடையவர்களுக்கு புதிய காய்கறிகள், அரிசி சாதம், ஜவ்வரிசி, புதிய கனிந்த பழங்கள், கோதுமை, கம்பு, சோளம், உருளைக் கிழங்கு, பச்சடி, பால், பால் கனி, நிறையத் தண்ணீர் கலந்த எலுமிச்சம்பழ ரசம், சிறிதளவு தக்காளி, பீன்ஸ், பட்டாணி, பிற பருப்பு வகைகள், வெண்ணெய், நெய், பாலடைக் கட்டி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவு, மாமிச உணவு, மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, பழக் கலவை, மிட்டாய், அமிலச் சத்துள்ள பழங்கள், மதுபானங்கள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

கொழுப்பு சம்பந்தமான நோய்

கொழுப்புச் சத்து மிகுதியாகி உடல் நலக் கேடு அடைந்திருப்பவர்களுக்கு கோதுமை, கம்பு, சோளம், நிலக்கடலை சூப், சிறிதளவு வெண்ணெய், பால், திராட்சை, ஆரஞ்சுப் பழம், முட்டைகோஸ், பசலைக் கீரை, தக்காளி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

நெய், மாவுப் பண்டங்கள், இனிப்புப் பண்டங்கள், அளவுக்கு அதிகமான சாதம், சர்க்கரை, பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது.

காசநோய்

இந்த நோய் உடையவர்களுக்கு கோதுமை, அரிசி, சுண்டல், பாலேடு, பால், அனைத்து வகைப் பழங்கள், அனைத்து வகைக் காய்கறிகள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

கீல்வாதம்

இந்த நோய் உடையவர்கள் காய்ச்சல், மூட்டு வீக்கம் இவற்றால் கஷ்டப்படும் போது தண்ணீர் கலந்த பால், நிலக்கடலை சூப் பழக் கலவை ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

காய்ச்சல் தணிந்ததும் பால், காய்கறிகள் கொடுக்கலாம். காய்ச்சல், தணிந்து உடல் நலம் சகஜநிலைக்கு வந்ததும் 15 நாட்கள் கழித்து நிலக்கடலை சூப் ரொட்டி, சாதம், பச்சைக் காய்கறிகள், பால் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மாவுப் பண்டங்கள், இனிப்புப் பண்டங்கள், பரங்கிக்காய், உளுந்து, மதுபானம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக்கூடாது.

டைபாயிடு காய்ச்சல்

ஜுரம் இருக்கும்போது தண்ணீர் ஆகாரமாகச் சாப்பிட வேண்டும். குளுகோஸ் தண்ணீர், பார்லி தண்ணீர் அல்லது அரிசிக் கஞ்சி, சுத்தமான தண்ணீர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

ஜுரம் தணிந்து உடல்நலம் சகஜநிலைக்கு வந்தபின்னர் சில நாட்களுக்கு திடமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது.

ஜீரணம் செய்யும் அக்னி

ஆயுர்வேத சாஸ்த்திரம் ஜீரண சக்தி பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறது.

உணவு உள்ளுறையும் அக்னியால் ஜீரணிக்கப்படுகிறது. இந்த அக்னி நான்கு தன்மைகளை உடையதாக இருக்கிறது.

1. முறையாக ஜீரணிக்கும் அக்னி செயல்படும் போது வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் இருந்து சமநிலை காக்கின்றன. இவை எந்த நிலையிலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

2. ஜீரணிக்கும் அக்னி முறையின்றிச் செயல்படுவதற்குக் காரணம் வாதம் நிலைகுலைந்திருப்பதுதான். உடலில் வாதம் உரிய விகிதத்தில் அமைந்திராவிடில் வாதச் சீர்குலைவு ஏற்படுகிறது.

3. பித்தத்தின் சீர்குலைவு காரணமாக ஜீரணிக்கும் அக்னி தீவிரமாகச் செயல்படுகிறது.

4. கபம் சீர்குலைந்திருக்கும்போது ஜீரணிக்கும் அக்னி மந்தமாகச் செயல்படுகிறது.

முறையாகச் செயல்படும் ஜீரணிக்கும் அக்னி, சரியான நேரத்தில் சரியான முறையில் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. இங்கு வாத, பித்த, கபம் ஆகியவை சமநிலையில் இருக்கின்றன.

முறையின்றிச் செயல்படும் ஜீரணிக்கும் அக்னி, எப்போதாவது ஒரு முறை உணவை சரியாக ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. பல நேரங்களில் அடி வயிற்றில் உப்புசம் ஏற்படச் செய்கிறது. மலம் கழிக்கும் போது வலி ஏற்படவும் செய்கிறது. வயிற்றில் மந்தமும் குடலில் இரைச்சலும் ஏற்படச் செய்து பிறகு உணவை ஜீரணிக்க வைக்கிறது.

தீவிரமாகச் செயல்படும் ஜீரணிக்கும் அக்னி, எந்த அளவில் சாப்பிடப்பட்டாலும், அடிக்கடி சாப்பிடப்பட்டாலும் உணவை சீக்கிரத்தில் ஜீரணித்துவிடுகிறது. உணவு

ஜீரணமான பின்னர் வறட்சி, உஷ்ணம், சிவத்தல், வலி, வீக்கம் ஆகியவற்றை தோற்றுவிக்கிறது; தொண்டை, மேல்வாய், உதடுகள் ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மந்தமாகச் செயல்படும் ஜீரணிக்கும் அக்னி, வயிற்று உப்புசத்தையும், தலைபாரத்தையும் உண்டாக்குகிறது. மார்ச்சளிநோய், ஆஸ்துமா, எச்சில் வடிதல், வாந்தி, உடல் உறுப்புக்களில் தளர்ச்சி ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்துகிறது. சிறிதளவு உணவையும் மிக மெதுவாக, வெகுநேரம் கழித்து ஜீரணிக்க வைக்கிறது.

ஆயுள், உடல் தோற்றம், பலம், ஆரோக்கியம், உழைப்பு, வளர்ச்சி, தேஜஸ், ஓஜஸ், சக்தி, விலங்கு மற்றும் அனைத்துவகை உஷ்ணம், மூச்சுக் காற்று இவையனைத்தும் மனித உடலுக்குள் உள்ள ஜீரணிக்கும் அக்னி செயல்படுவதன் விளைவு ஆகும். இந்த அக்னி அணைந்துவிடுகிறபோது மனிதன் இறந்துவிடுகிறான். இது உடலுக்குள் தீவிரமாக எரியும்போது மனிதன் எவ்வித நோயுமின்றி நீண்டகாலம் உயிர் வாழ்கிறான். இது நிலைகுலையும் போது மனிதன் நோய்வாய்ப்படுகிறான். ஆகவே இந்தக் காரணங்களால், மனித வாழ்வுக்கு இந்த அக்னி ஆதாரமாக உள்ளது. உடலில் இருக்கும் ஒரே அக்னி பித்தம். உணவை ஜீரணிப்பது முதல் திசுக்களை சிதைப்பது வரை அனைத்துப் பணிகளும் பித்தத்தின் உதவியுடன்தான் செய்யப்படுகின்றன.

அத்தியாயம் - 12

ஆயுர்வேத மனோதத்துவம்

ஆயுர்வேத மனோதத்துவம் பரந்து விரிந்து உள்ளது. ஆயுர்வேதம், யோகத்தின் அடிப்படையில் மனோதத்து வத்தைப் பின்பற்றுகிறது.

ஆயுர்வேதம், மனதை மற்ற சாதாரண புலன்களிலிருந்து தனித்து வைத்திருக்கிறது. மற்ற புலன்கள் செய்யாத பணிகளையெல்லாம் மனம் செய்வதே இதற்குக் காரணம்.

சரகர் கருத்துப்படி ஆத்மா துடிப்புடன் செயல்படுகிறது. அதன் செயல் வேகத்தில் மனம் நகருகிறது. மனத்தின் செயல்பாட்டையொட்டி புலன்கள் நகருகின்றன. ஆத்மா விழிப்புடையது (Chetana). இந்த விழிப்புணர்வை ஆத்மா தன்னகத்தே பெற்றிருக்கவில்லை. அது, மனம் மூலமாகப் புலன்களுடன் கொண்டிருக்கும் தொடர்பின் விளைவாக இந்த விழிப்புணர்வைப் பெறுகிறது.

சரகர் கருத்துப்படி, இந்த ஆத்மாவைத் தவிர பரமாத்மா ஒன்று இருக்கிறது. உடலும் புலன்களும் ஒன்றுபட்டிருப்பதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிற ஆத்மாவிலிருந்து இது வேறு பட்டுள்ளது.

பரமாத்மா மாற்றம் அடையாதது (Nirvishnna), தனது கடந்த கால, எதிர்கால நிலைகளை இணைத்துப் பார்க்கவல்லது. ஆத்மா நிலையற்றது அல்ல என்றால் அது தனது கடந்த கால நிலையினை நிகழ்கால நிலையுடன் இணைத்துப் பார்க்க முடியாது.

உங்களை பாதிக்கும் இன்பம், துன்பம், மகிழ்ச்சி, வருத்தம், அல்லல், ஆனந்தம் ஆகியவற்றை ஆத்மாவுடன் சம்பந்தப் படுத்தாமல் மனத்துடன் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்க்க வேண்டும்.

அறிவு ஒரு செயல்முறையையும் மாற்றத்தையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டுகிறது. ஆத்மா மனத்துடனும் மற்ற புலன்களுடனும் தொடர்பு கொண்டிருக்கிற பகுதிகளில் மட்டும் விழிப்புணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது.

சரகர் கருத்துப்படி மனம், ஆத்மா, உடல் மூன்றும் ஒரு முக்காலியில் இணைந்திருக்கிறது. அதன் மீது மனித வாழ்க்கை அமர்ந்திருக்கிறது. இந்த மூன்றில் ஒன்று பிரிந்து சென்றாலும் ஒற்றுமை பலவீனப்படுகிறது.

மரம், விதை என்னும் ஆதாரத்தில் நிற்பதுபோல இந்த உலகம் முழுவதும் மூலப்ரக்ருதியை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. ப்ரக்ருதி ஒரு சீரான தன்மை உடையது. அது சத்துவ, ரஜஸ், தமஸ் ஆகிய குணங்களால் ஆனது. மூன்று குணங்களும் சமன்பட்ட நிலையில் இருக்கும் போது பிரக்ருதியின் வெளிப்பாடு இல்லை, பிரக்ருதியில் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு உலகம் தோன்றுகிறது; முக்குணங்கள் தோன்றுகின்றன.

சத்துவ குணம் வெள்ளை நிறம்; வெள்ளை நிறம் அமைதி, சாந்தம் இவற்றின் சின்னம், சத்துவ குணம் ஒளி, அமைதி அல்லது இணக்கம்.

ரஜோகுணம் சிவப்பு. சிவப்பு நிறம், கிளர்ச்சி, ரஜோகுணம், ஆசை, போராட்டம், இயக்கம். தமோகுணம் கருப்பு. கருப்பு நிறம் மோகத்தின் சின்னம் (அறியாமை, தீவிரகாமம், ஏமாற்றம்), தமோகுணம், மந்தம், இருட்டு, சோம்பேறித்தனம் உடையது.

இன்பமும் துன்பமும் மனத்தின் நேரடி விளைவு. அது பத்துப் புலன்களுக்கும் மேற்பார்வையாளர்.

மனம் பொருட்களுடன் தொடர்பு கொண்டு இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கிறது.

மனம் பொருளைப் பற்றி எண்ணி புலன்களை அவற்றை நோக்கி நகரச் செய்கிறது. மனத்தால் வழிகாட்டப்பட்ட புலன்கள் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களைப் பற்றிக் கொண்டு அவை பற்றிய அறிவைத் தருகின்றன.

மனத்துடன் ஆத்மா சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் போது அது கீழ்க்காணும் குணங்களைப் பெற்றிருக்கிறது: ஆசை, வெறுப்பு, முயற்சி, இன்பம், துன்பம், பிராணன் (உள் இழுக்கும் மூச்சு) அபானன் (வெளிவிடும் மூச்சு), கண் இமைகள் மூடித் திறத்தல், கற்பனை, எண்ணம், அறிவின் தீர்மானம், சக்தி, புலனறிவு.

கனிவு, கருணை, உண்மைத்தன்மை, நற்பண்புகள், நம்பிக்கை, ஆத்மஞானம், நினைவாற்றல், புத்திசாலித்தனம், தன்னடக்கம், கடமை உணர்வு ஆகியவை மனத்தின் சாத்வீக குணங்கள்.

கர்வம், பொய்மை, கொடுமை, தற்பெருமை, ஆசை, கோபம், பொறுமையின்மை, பரபரப்பு, அல்லல்படுதல், டம்பப் பேச்சு ஆகியவை மனத்தின் ரஜோ குணங்கள்.

மந்த புத்தி, சோம்பேறித்தனம், தூங்கு மூஞ்சித்தனம், சுறுசுறுப்பின்மை, ஜடத்துவம், இருட்டு, நச்சுத்தன்மை, ஞாபக சக்தியின்மை ஆகியவை மனத்தின் தமோகுணங்கள்.

ஆத்மாவில் தோன்றும் பிரயத்னப் பண்பின் மூலம் மனம் செயல்படத் தொடங்குகிறது.

மனம், எண்ணுகின்ற பொருட்கள் காரணமாக பல்வேறு மனங்களாகத் தோற்றமளிக்கிறது. மனம் சில நேரங்களில் சமய சம்பந்தமான எண்ணங்களைப் பெற்று சமய சம்பந்தமான தோற்றம் அளிக்கிறது. சில நேரங்களில் அது காமம் சம்பந்தமான எண்ணங்களைப் பெற்று காமம் சம்பந்தமான தோற்றம் அளிக்கிறது.

மனம், நிறம், மணம், ஒலி, ருசி, ஸ்பரிஸம் ஆகியவற்றைத் தன்வயப்படுத்திக் கொள்ளுகிறது. அது வெவ்வேறு வகைகளில் கற்பனை செய்கிறது: "இது எனக்கு நன்மை செய்யும்" என்றோ அல்லது "இது எனக்குத் தீங்கு செய்யும்" என்றோ மனம் பலவகைகளில் கற்பனை செய்கிறது.

ஒரே மனிதனின் மனம் பல நிலைகளில் தோற்ற மளிக்கிறது. கோபம் உடையதாக, நற்பண்பு நிறைந்ததாக,

அறியாமையுடையதாக, காமம் உடையதாகத் தோற்ற மளிக்கிறது. உண்மையில் மனம் ஒரு மனம்தான். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய அனுபவமும் இதுதான். ஒரு மனிதனுக்குப் பல மனங்கள் இருந்தால், இந்த வேறுபாடுகள் ஒரே நேரத்தில் காட்சியளிக்கக் கூடும், அது உண்மையல்ல ஆகவே, இந்த வேறுபாடுகளை ஒரே நேரத்தில் காண முடிவதில்லை.

மனம் தனித்தியங்கவல்லது. இவ்வாறு இல்லையெனில் ஒரே மனம், பல்வேறு செயல்களை ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியாது.

ஒரு மனிதன் சத்துவ குணம் அல்லது ரஜோகுணம் அல்லது தமோ குணம் உடையவன் என்று சொல்லப்படுவது அவனிடத்தில் இம்மூன்றில் எது மேலோங்கி நிற்கிறதோ அதைப் பொருத்து உள்ளது.

உடல், புலன்கள் மனம், ஆத்மா இவற்றின் சேர்க்கையே, வாழ்க்கை ஆகும்.

புலன்கள், புலன்நுகர் பொருட்கள், மனம் மற்றும் ஆத்மா இவற்றின் சம்பந்தத்தால் புலன் அறிவு தோற்றுவிக்கப் படுகிறது.

புலன்கள், பஞ்ச பூதங்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள போதிலும், ஏதேனும் ஒரு புலனில் பஞ்சபூதங்கள் ஒன்று மேலோங்கி இருந்தால் அதனால் அந்தப் புலன் உருவாக்கப்பட்டதாக மதிக்கப்படுகிறது. ஒரு புலனில் பஞ்சபூதங்களில் ஒன்று மேலோங்கி இருந்தால், அதனை அந்தப்புலன் தன்வயப்படுத்த முடியும் என்று கருதப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான உடல் நலம் மனவளத்தை தருகிறது

மனம், உடலுடன் மிக நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது. உடல் வருந்தும்போது மனமும் வருந்துகிறது. மனம் வருந்தும்போது அதன் விளைவாக உடலும் வருந்துகிறது. ஆகவே, மனதை ஆரோக்கியமாக

வைத்திருக்கும் ரகசியத்தை அறிந்திருப்பவர்களுக்கு உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கத் தெரியும்.

எப்போதும் சந்தேகத்தில் வாழ்கிற மனிதன் ஏதேனும் ஒரு நோயினால் அவதிப்படுகிறான். அவன் ஒவ்வொரு மனிதன் மீதும் சந்தேகப்படுகிறான். அவன் துன்பத்துக்கு அவன் மனநிலையே காரணம், அவனிடத்தில் தன்னம் பிக்கை கிடையாது. பிறர் தன்னைத் துன்புறுத்த முயற்சிப் பதாக எப்போதும் அவன் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். பிறர் தன்னை சந்தேகக் கண் கொண்டு பார்ப்பதாகவும், தன்னை தாழ்வாக மதிப்பதாகவும் கருதுகிறான். இது அவனது கற்பனை. அவன் இப்படி நினைக்க நினைக்க அவனது கவலை அதிகரிக்கிறது.

ஒரு மனிதன் தான் சிகிச்சை பெறும் டாக்டர் மீது நம்பிக்கை வைத்தால் தான் நோய் குணமாகும். இப்படி நம்பிக்கையில்லாதவன் தினசரி டாக்டரையும் மருந்தையும் தினசரி மாற்றிக் கொண்டேயிருக்கிறான். இதன் காரணமாகத்தான் பல டாக்டர்களிடம் பல நாட்கள் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிக்கு நோய் குணமாகாமலேயே இருக்கிறது. "நான் எல்லா டாக்டர்களையும் பார்த்துவிட்டேன், எல்லா மருந்தையும் சாப்பிட்டுவிட்டேன். ஆனால் நோய் மட்டும் குணமாகவேயில்லை" என்று இத்தகைய மனிதர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒரு பணக்காரர், ஒரு டாக்டரிடம் நம்பிக்கை வைப்பது மிக அரிது. அவர் தனது செல்வம் குறித்து கர்வம் கொண்டிருக்கிறார். அவர் தனது நோய் சில மணி நேரங்களில் அல்லது சில நாட்களில் குணமாகிவிட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார் அவருக்குப் பொறுமை யில்லை. அவர் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு மூன்று டாக்டர்களிடம் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார். இது அவரது தவறின் உச்சகட்டம். ஒரு ஏழைக்கு ஒரு டாக்டரிடம் நம்பிக்கை இருக்கிறது. ஆகவே குறைவான அனுபவம் உடைய டாக்டரிடம் சிகிச்சை பெற்றாலும் அந்த ஏழையின் நோய் குணமாகிறது.

மனநோய்களைக் குணப்படுத்த நம்பிக்கை மிக முக்கியம். உடல் நோய் உள்ள மனிதன் டாக்டரிடம் அதிக நம்பிக்கை வைக்காவிட்டாலும் அவனது நோய் குணமாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. நோயின் காரணம் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது; நோயை குணப்படுத்துவதும் எளிதாகிறது. ஆனால் மனநோய் உடையவர்கள் டாக்டர்களிடம் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். பிறகு எளிதாக நோயைக் குணப்படுத்தலாம். நோயாளி தனது குறையை முழுமையாக ஒத்துக்கொண்டு அதனை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகிறார். அவர் இதயச் சுமையை இறக்கி வைத்துவிடுகிறார். இருக்கும் குறையை ஒப்புக் கொள்ளுவதன் மூலம் நோயைப் பாதியளவுக்குக் குணமாக்கிவிட முடியும்.

மனநோயாளிகள் இருவகைப்படுவர். ஒருவர் தான் விரும்பியதை அடையாதவராக இருக்கலாம். ஒருவர் தனது அகந்தையின் மூலம் இதை அடக்கிவைக்கிறார். இத்தகைய நோயாளி நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சி நோயினால் அவதிப்படுகிறார். சில நேரங்களில் நோயின் பாதிப்பு காரணமாக இவர் தன் மனநிலையை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகிறார். சாதாரண வேளையில் அவர் வெட்கம் காரணமாகத் தன் மனநிலையை வெளிப்படுத்து வதில்லை. உதாரணமாக, ஒருவருக்கு நிறைய பணம் சம்பாதித்து பணக்காரராக வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறது; ஆனால் அவருக்குப் போதிய தகுதியில்லாததால் அவர் விரும்பியபடி பணம் சம்பாதிக்க வழியில்லை. அவர் தன்னிலை இழந்து உரத்த குரலில் பின்வருமாறு கூறுகிறார் : "நாளை எனக்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய் கிடைக்கும். இம்பீரியல் பாங்க் எனது நண்பர் ஒருவர் மூலம் ஒரு செக்கை அனுப்பும். குறுக்கு எழுத்துப் போட்டியில் எனக்கு முதல் பரிசு கிடைக்கும் . . . "

இரண்டாவது மனநோயாளி, தனது ஒழுக்கக் குறைவால் அவதிப்படுகிறார். ஒருவர் மற்றொருவர் மனைவியை

மானபங்கப்படுத்தியதாகவோ, அல்லது அவர் ஒரு வீட்டில் திருடிவிட்டதாகவோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் எப்போதும் தனது குற்ற உணர்வால் அவதிப்படுகிறார். அவர், தான் இன்னொருவர் மனைவியைக் கெடுத்தது பற்றியோ, தான் பிறர் பொருளைத் திருடியது பற்றியோ ஒவ்வொருவரும் பேசிக் கொண்டிருப்பதாக நினைக்கிறார். அவரது மனமே, அவரது குற்ற உணர்வே இப்போது அவரைத் துன்புறுத்துகிறது. இத்தகைய மனிதருக்கு நாளடைவில் வயிற்றில் கட்டி வளருகிறது; இதயநோய், எலும்புருக்கி நோய் போன்ற நோய்களும் அந்தமனிதனைத் துன்புறுத்துகின்றன.

தனிமையில் அச்சப்பட்டுக் கொண்டு இருப்பது, பிறரைக் காண வெட்கப்படுவது ஆகியவையெல்லாம் செய்த தவறை மூடிமறைப்பதன் விளைவு. தவறு செய்த மனிதன் அந்தத் தவறை பொதுமக்கள் முன்னிலையில் அல்லது இறைவன் சந்நிதியில் ஒப்புக் கொள்ளும் போது அவன் கவலைகளிலிருந்து விடுபடுகிறான். அவன் இதயச் சுமை குறைந்து சுகம் பெறுகிறான்.

மனிதன் எளிதில் தன் தவறை ஒப்புக் கொள்ளுவதில்லை. ஏனெனில் அவனது அகந்தை வலுப்பெற்றிருக்கிறது. அவன் குற்றத்தை மூடி மறைக்கிறான். அவன் தன்னைப் பெரிய மனிதனாக நினைத்துக் கொண்டு தனக்குக் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் முன்பாக குற்றத்தை ஒப்புக் கொள்ளக்கூடாது என்று நினைக்கிறான். அத்தகைய மனிதனுக்கு கடவுள் நம்பிக்கையும் இருப்பதில்லை.

தவறுக்கு தண்டனை கிடைக்கும் என்ற அச்சத்தில் சிலர் இறைவழிபாட்டில் இறங்குகின்றனர். இத்தகைய இறைவழிபாட்டின் மூலம் எமராஜனின் தண்டனையிலிருந்து தப்பிவிடலாம் என்று நினைக்கின்றனர். இத்தகையவர்கள் எப்போதும் அஞ்சிக் கொண்டே இருக்கின்றனர். பக்தியின் முழுப்பலனை அவர்கள் அடைவதில்லை. அவர்கள்

பிரச்னையிலிருந்து விடுபட்டுவிட்டால், இறைவழிபாட்டையும் மறந்துவிடுகின்றனர்.

மேலைநாட்டின் பிரபல மனோதத்துவ நிபுணர் ஒருவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார் : "கடவுள் நம்பிக்கை இருந்து மனநோயால் கஷ்டப்பட்டார் என்பதாக ஒருவரைக் கூட எனது நாற்பது ஆண்டுக் கால அனுபவத்தில் கண்டதில்லை. கடவுள் நம்பிக்கையில்லாத ஒருவர் மனநோயிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறார் என்பதாகவும் எவரையும் நான் கண்டதில்லை. ஆகவே, கடவுள் நம்பிக்கை உடையவர்கள் மனநோயால் கஷ்டப்படுவதில்லை என்பது தெளிவாகிறது".

இறை நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கும் மனநோய்க்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. பிறர் நலனுக்காக எப்போதும் தொண்டு செய்கிறவர்கள் மனநோயால் ஒரு போதும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

"இறைவன் கருணை வள்ளல். அவன் அனைவரின் நலனினும் அக்கறை செலுத்துகிறான். அவன் அனைவரையும் மகிழ்விக்கிறான். அனைவரும் அவனது குழந்தைகள்" என்று உணர்வு பெறுங்கள். இந்த நம்பிக்கை யுடன் அனைவரின் நலனுக்காகவும் பாடுபடுங்கள். நீங்கள் மனநோயால் ஒருபோதும் பாதிக்கப்படமாட்டீர்கள். நீங்கள் மென்மேலும் உடல் நலமும் மனநலமும் பெற்றுத் திகழ்வீர்கள்.

பலவீனமான மனநிலைக்கு நோய் என்று பெயர். ஒரு மனிதனின் அக உலகத்துக்கும் புற உலகத்துக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருக்குகிறது. உங்கள் இதயத்தில் தீமை குடிகொண்டிருந்தால் அந்தர்யாமியாகவுள்ள இறைவன் உள்ளிருந்தே தண்டனை வழங்குகிறான். இதன் விளைவாக நீங்கள் எப்போதும் மனநோய் உடையவராக இருக்கிறீர்கள். ஆகவே எப்போதும் மனத் தூய்மையுடன் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் மன அமைதியைக் கெடுக்கும் எதையும் செய்யாதீர்கள்.

மறுபிறவியிலும், வினைக் கொள்கையிலும் நம்பிக்கை உடையவர்கள், அத்தகைய நம்பிக்கை இல்லாதவர்களைவிட அதிக தெய்வபக்தி உடையவர்களாக விளங்குகிறார்கள். இரண்டாவது நபருக்கு எதிலும் நம்பிக்கை இல்லை. அவருக்கு மறுபிறவியில் நம்பிக்கை இல்லை. தான் எந்தத் தவறையும் செய்துவிட்டு சுகமாக இருக்கலாம் என அவர் நினைக்கிறார். தனக்கு மேலே இருந்து தன்னைத் தண்டிக்க யாருமில்லை என்ற நினைப்பில் அவர் நாத்திகராகி விடுகிறார். நாட்டின் அமைதியைக் காக்கும் காவல் துறையினர் அல்லது பிற அரசுத் துறை அலுவலர்களால் தான் கண்டுபிடிக்கப்படாவிடில் தான் தண்டனையிலிருந்து தப்பிவிட முடியும் என அவர் நினைக்கிறார். கடவுள் நம்பிக்கை உடையவர் கற்பழித்தல், கள்ள மார்க்கெட் ஆகியவற்றில் ஈடுபடமாட்டார்.

மனிதன் தனது மனச் சாட்சிக்கு விரோதமாகவும், தர்மம் மற்றும் மதத்தின் போதனைக்கு மாறாகவும் செயல்படும் போது அவனை மனநோய் பிடித்துக் கொள்ளுகிறது.

உனது சொந்த ஆத்மாவிடம் நம்பிக்கை கொள். கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை கொள். நல்லதையே செய். எப்போதும் பாவத்தைக் கண்டு பயப்படு. பிறருக்கு உதவி செய். நீ அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டிருப்பாய். நீ எப்போதும் ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் பெற்றிருப்பாய். வெற்றி, ஆரோக்கியம், மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றின் திறவுகோல் இதுதான்.

கவலை, கோபம், வெறுப்பு, அச்சம் ஆகியவை பல நோய்களை உண்டாக்குகிறது. கவலையும் அச்சமும் ஒவ்வொரு நோயையும் தீவிரப்படுத்துகிறது. கவலை, ஏக்கம், அச்சம் ஆகியவை சாதாரணக் காய்ச்சலை டைபாயிடு காய்ச்சலாக மாற்றுகிறது; சிறிதளவிலான வயிற்றுப் போக்கை காலராவாக ஆக்குகிறது; சாதாரண இருமலை நிமோனியாவாக மாற்றுகிறது; சிறிது அதிகமாக சிறுநீர் போவதை நீரிழிவு நோயாக மாற்றுகிறது; சிறிதளவில்

உள்ள ரத்த அழுத்தத்தை மிக உயரிய அளவில் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நோயாளி மன அமைதியற்றிருந்தால் அனைத்து விதமான சிகிச்சையும் பயனற்றுப் போகும். எந்தவிதமான மருந்தின் உதவியும் இல்லாமல் மன அமைதி மட்டுமே ஒரு நோயை குணப்படுத்த முடியும்.

ஜபம், தியானம், பயிற்சி செய்யுங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உண்ணாவிரதம் இருங்கள். சமய நூல்களைப் படியுங்கள். சத்சங்கத்தில் சேருங்கள். மனதைக் கட்டுப் படுத்துங்கள். நீங்கள் மன அமைதி பெற முடியும்.

மனதைச் சரியான முறையில் வளப்படுத்துவது, எந்த நோயையும் குணப்படுத்தவல்ல சரியான, நிச்சயமாக நற்பயன்தரவல்ல செயல்முறை ஆகும்.

அத்தியாயம் 13

நாடி விஞ்ஞானம்

அறிமுகம்

இந்திய மருத்துவ முறை அல்லது ஆயுர்வேதத்தில், நோயாளியின் நாடி பார்த்து சிகிச்சை அளிக்கும் இந்திய நாடி விஞ்ஞானம் மிகவும் முக்கியமானது ஆகும்.

நோயாளியின் நாடியைப் பார்த்து நோயின் தன்மையை சரியாக அறிந்துகொண்டால் தேவையற்ற வகையில் வீணாகும் நேரத்தையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்தலாம். நாடி பார்த்து நோயின் தன்மையை அறியவல்லவர்கள், நாளடைவில், இந்த நோய் தீவிரமடைந்து நோயாளியின் உடலில் எந்த அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதையும் முன்னதாகவே எடுத்துச் சொல்லுவார்கள்.

நாடி பார்த்து சிகிச்சை அளிப்பதில் இந்தியாவின் பழம்பெரும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் நிபுணர்களாகச் சிறந்து விளங்கினார்கள். ஒரு நோயாளியின் நாடி பார்த்து நோயின் தன்மையை அவர்கள் அறிந்து கொண்டார்கள். ரத்தம், சிறுநீர், மலம், கோழை (எச்சில்), ஆகியவற்றை பரிசோதித்துப் பார்க்க அவர்களிடம் கருவிகள் ஏதும் கிடையாது. அவர்களிடம் மைக்ராஸ்கோப், ஸ்பைக்மாமீட்டர் ஆகியவை கிடையாது. ஆயினும் அவர்கள் இந்தக் கருவிகளின் உதவியின்றி நோயின் உண்மைத் தன்மையை வெற்றிகரமாக அறிந்து கொண்டார்கள். எத்தகைய மகத்தான அதிசயம்! எத்தகைய மாபெரும் அதிசயம்! எத்தகைய அறிவு கூர்மை உடையவர்களாக அக்கால ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் விளங்கியிருக்கிறார்கள்!

நாடி என்பது என்ன?

இதயத் தசை சுருங்குகிறது. தமணி வழியாக வாயுவின் அதிகரித்த அழுத்தம் அலையெனப் பாய்ச்சப்படுகிறது. இந்த

அலை நாடி எனப்படுகிறது. இந்த நாடி உடலின் சாதாரண மற்றும் அசாதாரண நிலையினைக் குறிப்பிடுகிறது.

நாடித் துடிப்பை உணரும் இடம்

பொதுவாக நாடித் துடிப்பை மணிக்கட்டு அருகில் சக்கர ஆலை போல் அமைந்துள்ள எலும்பின் மீது அமர்ந்துள்ள ரத்தக் குழாய்களில் உணரப்படுகிறது.

கீழ்க்கால் உள் எலும்பின் அருகிலும், நெற்றிப் பொறியை அடுத்துள்ள எலும்பின் அருகிலும் உள்ள ரத்தக் குழாய்களிலும். நாடித் துடிப்பு உணரப்படுகிறது. கழுத்து, மூக்கு, கண், காது, நாக்கு, ஆண்குறி, ஆகியவற்றில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களிலும் நாடித் துடிப்பு உணரப்படுகிறது. இங்கெல்லாம் பிராண வாயு அதிகமாக உள்ளது.

மணிக்கட்டு அருகில் சக்கர ஆலை போல் அமைந்துள்ள எலும்பின் மீது அமர்ந்துள்ளள ரத்தக் குழாயில் இரண்டு அங்குல நீளத்திற்கு மூன்று விரல்களால் நாடித் துடிப்பு உணரப்படுகிறது. கட்டைவிரலின் அடிபாகத்திலிருந்து மூன்று விரல்கள் தொடங்குகின்றன. ஆள்காட்டி விரல் வாதத்தையும், நடுவிரல் பித்தத்தையும், மோதிர விரல் கபத்தையும் அறிந்து உணருகிறது.

பெண்களுக்கு இடப்புறமும் ஆண்களுக்கு வலப்புறமும் நாடித்துடிப்பு அதிகமாக உள்ளது. தொப்புழின் குறுக்கே அமைந்துள்ள குர்மா நாடி இதற்குக் காரணமாக உள்ளது.

நாடி விஞ்ஞானம்

உடலில் 72,000 ரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன. அவை அனைத்தும் தொப்புழில் மையம் கொண்டுள்ளன.

பதினான்கு ரத்தக் குழாய்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. அவையாவன : இட, பிங்கள, சுஷூம, சரஸ்வதி, வருணி, புசா, ஹஸ்திஜிஹ்வா, யசஸ்வினி, விஸ்வோதரி, குஹு, சங்கினி, பயஸ்வினி, அலம்புஸா மற்றும் கந்தாரி. இந்த பதினான்கில் முதல் மூன்றும் முக்கியமானவை.

இரண்டு தோஷங்கள் அல்லது மூன்று தோஷங்கள் இணைவதால் ஏற்படும் தோஷங்களை நாடித் துடிப்பு அறிவிக்கிறது.

நாடிக்கு, ஹிம்ஸ்த்ரா, ஸ்னயு, வச நாடி, தமணி, தார, தந்துகி, ஜிவித்னா மற்றும் சிர என்ற பெயர்கள் உண்டு. நாடித் துடிப்பு மெதுவாகவும், நடுத்தரமாகவும், வேகமாகவும் இருக்கும். இந்தமூன்று வகைத் துடிப்புக்கள் மூலம் மூன்று வகை தோஷங்கள் உணரப்படுகின்றன.

நோய்க்குக் காரணம், வாதமா, அல்லது பித்தமா அல்லது கபமா அல்லது இரண்டு தோஷங்களின் சேர்க்கையா அல்லது மூன்றுதோஷங்களின் சேர்க்கையா என்பதையும் நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா? முடியாதா என்பதையும் நாடித் துடிப்பு உணர்த்துகிறது.

நாடித் துடிப்பின் இயல்பு

ஆரோக்கியமான மனிதனின் நாடித் துடிப்பு மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கும். நாடித் துடிப்பு மண்புழு ஊர்ந்து செல்வது போல இருக்கும்.

நாடித் துடிப்பு காலையில் மெதுவாகவும் பகலில் வேகமாகவும் இரவில் மிதமாகவும் உள்ளது.

நாடித் துடிப்பை அறிவதன் பலன்

நாடித் துடிப்பின் மூலம் நோயின் தன்மையை அறிந்து கொள்ள முடியும். மூன்று தோஷங்களையும் தனித்தனி யாகவும் அறிந்து கொள்ள முடியும். நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா முடியாதா என்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

மனநிலையை முகம் காட்டும்; இதயத்தின் நிலையை கண் காட்டும்; அதுபோல நாடித் துடிப்பு, இதயத்தின் நிலை, ரத்த ஓட்டம், மற்றும் மனித உடலின் மொத்த இயக்கம் ஆகியவற்றைக் காட்டும். நாடித் துடிப்பைப் பார்த்து நோயின் உண்மைத் தன்மையை அறியலாம்.

வயலின் அல்லது வீணை அல்லது சிதாரின் கம்பி, இசை நாதத்தை எழுப்புவது போல, நாடித் துடிப்பு நோயின் அறிகுறியை உணர்த்துகிறது.

நாடித் துடிப்பு பற்றிய ஞானம் பெறுவது அரிய செயல். இத்துறையில் நிறைய ஆராய்ச்சி செய்து அனுபவம் பெற்றிருப்பது அவசியம். அறிவுக் கூர்மையும் அவசியம் தேவை.

நாடித் துடிப்பை அறிவது எப்படி?

அனுபவமும் திறமையும் உள்ள ஒரு ஆயுர்வேத வைத்தியரின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் நாடித் துடிப்பை அறிய வேண்டும். இறையருளும் நற்பண்பும் கூட இதற்கு அவசியம் தேவை. நாடித் துடிப்பு பற்றிய ஞானம் நீண்ட கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் தான் கிடைக்கும்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் கற்கும் மாணவர்கள் முதலில் ஆரோக்கியமான மனிதனின் நாடியைப் பார்த்து பயிற்சி பெற வேண்டும்.

நோயாளியின் நாடித் துடிப்பு அவரது வயது, நேரம், நோயின் விந்தையான தன்மை ஆகியவை காரணமாக வெவ்வேறு போக்கில் தென்படலாம்.

காலையில் சூரியோதயத்துக்கு முன்னர், வெறும் வயிற்றில், மணிக்கட்டுக்கு அருகில் கட்டை விரலுக்கு மேலே சக்கர ஆலை போன்ற எலும்பின் மீது அமர்ந்துள்ள நாடியைப் பிடித்துப் பார்க்க வேண்டும். நோயாளி சுகமாக அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உங்களின் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் ஆகியவற்றால் நாடியை அறிந்து உணர வேண்டும்.

நாடி பிடித்துப் பார்ப்பவரும் சௌகரியமாக அமர்ந்திருக்க வேண்டும். அவர் மனஅமைதியுடன் இருக்க வேண்டும். அவர் மனம் முழுமையாக ஒருநிலைப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவர் கோபம், காமத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

உடலுறவுக்குப் பிறகு, உணவருந்திய பிறகு, குளித்தவுடன், பசித்திருக்கும் போது, தாகமாக இருக்கும் போது, சூரிய வெப்பத்தால் உடல் சூடாயிருக்கும் போது, உடற்பயிற்சி செய்து உடல் களைத்திருக்கும் போது, மலஜலம் கழித்தவுடன், உணர்ச்சி வசப்பட்டதால் மனம் அமைதியற்றிருக்கும்போது நாடி பிடித்துப் பார்க்கக் கூடாது. இந்த நேரங்களில் நோயாளியின் நாடி சாதாரண நிலையில் இருக்காது; ஆகவே அதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கத் தகுதியற்றது.

நாடி பார்க்கும் கையை வளைவாக வைத்து பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் இடது கையால் நாடி பிடித்துப் பார்க்க வேண்டும். கையைப் பிடித்து, விட்டு மூன்று முறை நாடி பார்க்க வேண்டும்.

நாடியின் அறிகுறி

மணிக்கட்டில் உள்ள நாடி, ஜீரணம், காய்ச்சல், வாத, பித்த, கப நிலை குலைவு ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டும்.

கழுத்தில் உள்ள நாடி, அச்சம், கோபம், உடல் உறவு, தாகம், களைப்பு, துக்கம், விபத்து பற்றிய அச்சத்தின் தன்மை ஆகியவற்றை உணர்த்தும்.

மூக்கில் உள்ள நாடி உடலுறவு கொள்ளும் விருப்பம், நோயாளியின் ஜீவ மரணநிலை, தொண்டை, தலை, காது, முகம் மற்றும் வாய் நோய்களையும் பெருவிருப்பம், தலைவலி ஆகியவற்றையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டுகிறது.

நாடியின் வேகம்

பிறந்த குழந்தைக்கு நாடி நிமிடத்துக்கு 130 தடவை துடிக்கிறது. ஒரு ஆணுக்கு நிமிடத்துக்கு 72 தடவை துடிக்கிறது. 80 வயதுடைய முதியவருக்கு 60 தடவையும், ஒரு இளம் பெண்ணுக்கு ஆணைவிட நிமிடத்துக்கு 5 தடவை அதிகமாகவும் துடிக்கிறது.

மனிதன் உணர்ச்சி வசப்படுகிறபோதும், நீண்ட தூரம் நடக்கும் போதும், மாதவிலக்கின் போதும், மாத விலக்கு தடைப்படும் போதும் நாடித் துடிப்பு வேகம் அதிகரிக்கிறது.

பிணியாறும் நிலை, மனச்சோர்வு நிலை, துக்கம், அச்சம், பட்டினி, அளவுக்கதிகமான உடலுறவு, நீடித்த அஜீரணம், இளைத்துப் போயிருத்தல், எலும்புருக்கி நோய், வயிற்றுப் போக்கு, நீரிழிவு நோய், ரத்த சோகை, பொதுவான உடல் பலவீனம் ஆகிய குறைகள் உடைய மனிதர்களின் நாடித் துடிப்பு மெதுவாக இருக்கும்.

உடற்பயிற்சி, உணர்ச்சிவசப்படுதல் ஆகியவை நாடித் துடிப்பு வேகத்தை தற்காலிகமாக மாற்றியமைக்கின்றன. சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்ட பின்னர் நாடித் துடிப்பு சகஜநிலைக்கு வருகிறது. இதுபற்றி கவலைப்படத் தேவையில்லை.

நாடித் துடிப்பு மிகவும் வேகமாகவோ, மிகவும் குறைவாகவோ, மிகவும் தாறுமாறாகவோ, மிகவும் பலவீனமாகவோ இருந்தால் அது பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியது அவசியம்.

நோயில் நாடித் துடிப்பு

நாடி விஞ்ஞானம் ஆயுர்வேதத்தின் மூன்று தோஷக் கருத்துடன் பிரிக்கமுடியாதபடி சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆயுர்வேதத்தின் நாடி விஞ்ஞானத்தை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள உடலமைப்பின் உயிர்க் கொள்கைகளாகிய வாத, பித்த, கபம் பற்றிய ஞானம், த்ரிதோஷம் பற்றிய பூரணஞானம் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஒரே நாடி மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிந்து வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றின் தன்மைகளைப் பெறுகின்றன. வாயு நாடி முதல் விரலுக்குக் கீழே இருக்கிறது. பித்தநாடி இரண்டாவது விரலுக்குக் கீழே இருக்கிறது. கப நாடி மூன்றாவது விரலுக்குக் கீழே இருக்கிறது.

பிரம்மா, சிவன், விஷ்ணு ஆகிய தெய்வங்கள் முறையே வாயு நாடி, பித்த நாடி மற்றும் கப நாடிக்குரிய தெய்வங்கள் ஆகும். மழை காலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் வாதம் மேலோங்கியிருக்கிறது. இலையுதிர்காலத்திலும் கோடை காலத்திலும் பித்தம் மேலோங்கியிருக்கிறது. வசந்த காலத்தில் கபம் மேலோங்கியிருக்கிறது.

சாப்பிட்டவுடன் கபம் மேலோங்கியிருப்பதை உணர முடியும்; உணவு ஜீரணமாகும் போது பித்தத்தை உணரமுடியும்; உணவு ஜீரணமாகிய பின்னர் வாதத்தை உணர முடியும்.

ஒரு நாளின் முதல் பகுதியிலும் இரவிலும் கபம் மேலோங்கியிருக்கிறது. இரண்டாவது பகுதியில் பித்தமும் மூன்றாவது பகுதியில் வாதமும் மேலோங்கியிருக்கிறது.

வாதநாடி, பித்த நாடி, கப நாடி ஆகியவற்றின் நிறங்கள் முறையே ஊதா, சாம்பல் நிறம்; வெள்ளை ஆகும்.

பித்தநாடியைத் தொட்டால் வெதுவெதுப்பாக இருக்கும். கப நாடியைத் தொட்டால் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். வாத நாடியைத் தொட்டால் வெதுவெதுப்பாகவும் இருக்காது; குளிர்ச்சியாகவும் இருக்காது.

சுட்டுவிரலுக்குக் கீழே வாதநாடியும் நடுவிரலுக்குக் கீழே பித்த நாடியும், மோதிர விரலுக்குக் கீழே கப நாடியும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

வாதநாடி உருக்குலைந்திருக்கும். பித்த நாடி விட்டுவிட்டுத் துடிக்கும். கப நாடி நிலையாக இருக்கும்.

காய்ச்சலின் போது நாடி விரைந்து, விட்டுவிட்டுத் துடிக்கும். இது 'சஞ்சல நாடி' எனப்படுகிறது. நீடித்த காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கில் நாடி, 'துர்பல நாடி' எனப்படுகிறது. உடல் நலம் இன்னும் குன்றிய நிலையில் நாடி, 'க்ஷீண நாடி' எனப்படுகிறது. நீடித்த நோயிருக்கும் போது நாடி, தீர்க்ககாமினி நாடி (Deerghgaamini)

எனப்படுகிறது. காய்ச்சல் வரும் நிலையிலும் வாதத்திலும் நாடி'தேஜா புஞ்ச' நாடி (Tejahpunja) எனப்படுகிறது.

நாடியின் அசைவு

வாதநாடி பாம்புகள் மற்றும் அட்டைபோல நகர்ந்து செல்லுகிறது.

பித்த நாடி காகம் மற்றும் தவளை போல நகர்ந்து செல்லுகிறது.

கபநாடி, புறா, மயில், வாத்து, சேவல் ஆகியவற்றைப் போல நகருகிறது.

வாதம் அதிகரித்திருக்கும் போது நாடி உருக்குலைந் திருக்கும். பித்தம் அதிகரித்திருக்கும்போது, வேகமாக நகரும். கபம் அதிகமாக இருந்தால் கனத்துப் போகிறது. தோஷங்கள் கலந்திருந்தால் நாடியும் கலவையாக இருக்கிறது.

வாதம் அதிகரிக்கும்போது நாடி உருக்குலைந்து, பாம்பு, அட்டை, தேள் போல நகருகிறது. பித்தம் அதிகரிக்கும்போது நாடி காகம், அக்னிக்குழம்பு, தவளை போல நகருகிறது. கபம் அதிகரித்திருக்கும்போது நாடி, ஆண் வாத்து, மயில், புறா, சேவல் போல நகருகிறது.

வாதமும் பித்தமும் அதிகரித்திருக்கும் போது நாடி அடிக்கடி பாம்பு மற்றும் தவளை போல நகருகிறது.

வாதமும் கபமும் அதிகரித்திருக்கும்போது நாடி, பாம்பு போலவும் ஆண் வாத்து போலவும் நகருகிறது.

பித்தமும் கபமும் அதிகரித்திருக்கும் போது நாடி, தவளை மற்றும் மயில் போல நகருகிறது.

த்ரிதோஷம் அதிகரித்திருக்கும் போது நாடி பாம்பு, அக்னிக் குழம்பு, ஆண் வாத்து ஆகியவை போல நகருகிறது.

தளர்ந்த நாடி

சன்னிபாதத்தில் நாடி, சில நேரங்களில் மெதுவாகவும், சில நேரங்களில் தளர்ந்தும் துடிக்கிறது. சில நேரங்களில்

துடிக்காமலும் இருக்கிறது. சில நேரங்களில் நூல் இழை போலாகிறது. இத்தகைய நாடித் துடிப்பை அதன் சகஜநிலைக்குக் கொண்டுவர முடியாது.

நாடி குளிர்ந்து, உடல் வெதுவெதுப்பாக இருந்தால், நாடி வெதுவெதுப்பாக இருந்து உடல் குளிர்ச்சியாக இருந்தால், நாடி வெவ்வேறு விதமாகத் துடித்தால் நோயாளி இறந்தே தீரவேண்டும்.

சில நேரங்களில், மயக்கம், அச்சம், வருத்தம், பெருஞ்சுமையைத் தூக்கிச் செல்லுதல், உயரமான இடத்திலிருந்து கீழே விழுதல், பேதி, அளவுக்கு அதிகமாக உடலுறவு கொண்டதால் விந்து நஷ்டமாதல் ஆகியவை காரணமாக நாடித்துடிப்பு நின்றுவிடுகிறது. இதனை மரணம் என்று கருதக் கூடாது. ஏனெனில் மீண்டும் சிறிது நேரத்தில் நாடித் துடிப்பு ஏற்படலாம்.

ஒருவர் உண்ணாவிரதம் இருந்தால், ஆரோக்கியமான மனிதன் உடல்உறவு கொண்டால் நாடித்துடிப்பு, பலவீன மடைகிறது; வேகமாக நிகழுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களின் நாடி பலவீனப்பட்டிருக்கும்; மெதுவாக நகரும்.

நாடியும் உணவும்

இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டவரின் நாடி மயில் அல்லது தவளைபோல நகருகிறது. கசப்பான பண்டங்களைச் சாப்பிட்டவரின் நாடி மண்புழு போல நகருகிறது. புளிப்பான பொருட்களைச் சாப்பிட்டவரின் நாடி உஷ்ணமடைந்து தவளை போலக் குதிக்கிறார். காரமான பண்டங்களைச் சாப்பிட்டவரின் நாடி வ்ரிங்கப் பறவை போல நகருகிறது. துவர்ப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களைச் சாப்பிட்டவரின் நாடி கடினமாகவும் உற்சாக மற்றும் இருக்கும். உப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடுவோரின் நாடி நேராக வேகமாக இருக்கும்.

வெள்ளைப் பூசணிக்காய், Munaka ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால் நாடி கடினமாகிவிடுகிறது. பால், நாடியைக் குளிர்ச்சிமிக்கதாகவும் சீராகவும் வைக்கிறது. மாமிசம், நாடியை மெதுவாக நகரவைக்கிறது; விறைப்புடன் இருக்கச் செய்கிறது. பச்சைக் காய்கறிகளும் பழங்களும் நாடியை முழுமையானதாக ஆக்குகின்றன. வெல்லமும், எண்ணெயும் நாடியை மெதுவாக நகரவைக்கிறது, பலம் பெறச் செய்கிறது. கிழங்குகள் நாடியை மெதுவாக நகரச் செய்கின்றன. உலர்ந்த பண்டங்கள், நாடியை, மெதுவாக நகரச் செய்கின்றன; கடினமாக்குகின்றன. கசப்பான பண்டங்கள் நாடியை மந்தகதியில் செல்லவைக்கிறது. உப்புப் பண்டங்கள் நாடியை நேராகவும், இலேசாகவும் செயல்படவைக்கிறது. சூடான பண்டங்கள் நாடியைக் கடினமும் வறட்சியும் உடையதாக்குகிறது. புளிப்பான பண்டங்கள், நாடியைக் குளிர்ச்சி உடையதாக ஆக்குகின்றன. திடமான பண்டங்கள், நாடியை மென்மையானதாக்குகிறது. திரவப் பொருள்கள் நாடியை கடினமானதாக ஆக்குகின்றன.

ஆங்கில (Allopathy) சிகிச்சை முறையில் நாடி

நோயின் தன்மை அறிந்து சிகிச்சை அளிக்க நாடி பார்க்கும் முறை மிகவும் பயனுள்ளது என்று ஆங்கில சிகிச்சை முறையும் அங்கீகரிக்கிறது. நோயின் தன்மை அறிவதில் இந்த முறைக்கு உரிய இடம் அளிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

விளக்கம்

இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்பின்போதும் நான்கு முதல் ஆறு அவுன்ஸ் ரத்தம் மகாதமனிக்குள் (இதயத்திலிருந்து தொடங்கும் பிரதான ரத்தக் குழாய்) செலுத்தப்படுகிறது. இந்தத் திரவ அலை ரத்தக் குழாய்கள் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இந்தத் திரவ அலைதான் நாடி என்று சொல்லப்படுகிறது. வைத்தியர் இந்த அலையின் மூலம் ரத்தக்குழாய் சுருங்கி விரிவதையும், இதயத்தின் செயல்

பாட்டையும் அறிந்து கொள்ளுகிறார். இதயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும் ரத்தத்தால் ரத்தக்குழாய் சுருங்கி விரிவதை நாடித்துடிப்பு என்கிறோம்.

நாடித் துடிப்பின் அளவு

சாதாரணமாக நாடி நிமிடத்துக்கு 72 தடவை துடிக்கிறது. மனிதனின் ஆரோக்கியத்தையொட்டி இது 50 முதல் 100 தடவை துடிக்கலாம். குழந்தைகளின் நாடித் துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். நடுத்தர வயதுடைய மனிதனைவிட முதியவர் களுக்கு மெதுவாகத் துடிக்கிறது.

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு நாடி நிமிடத்துக்கு 140 தடவையும், 12 மாதக் குழந்தைக்கு 120 தடவையும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுக் குழந்தைக்கு 100 தடவையும், முதுமைக் காலத்தில் 60 தடவைக்குக் குறைவாகவும் துடிக்கிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலும் இளமைக் காலத்திலும் ரத்தக் குழாயின் சுவர் மெல்லியதாக இருக்கும். முதுமைக் காலத்திலும் நோய் காரணமாக உடல் ஆரோக்கியம் சீர்கெட்டிருக்கும் போது ரத்தக் குழாய் தடித்துப் போகிறது. இதனை உணர்ந்து கொள்ளும் வைத்தியர், புலன்கள் மற்றும் தசையைத் திடீரெனத் தாக்கும் அபாயம் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டறிகிறார்.

ரத்தக் குழாயின் அளவும் சில தகவல்களைத் தருகிறது. கடுமையான உடல் உழைப்புக்குப் பிறகு அல்லது இதயம் பலமாகத் துடிக்கும் போது உடல் உறுப்புக்களின் ரத்தக் குழாய்கள் நிறைந்து விரிந்து உள்ளன. உள்ளே இரணம் இருந்தால் ரத்தக்குழாய் காலியாகிறது. நாடி மெல்லியதாக கம்பி போல இருக்கிறது.

நாடியும் நோய்களும்

நாடித் துடிப்பின் பல்வேறு தன்மைகளையொட்டி இதய நோய்களும் பல்வேறு வகைப்பட்டதாக உள்ளன.

மகாதமணியின் வால்வு சக்தியற்றிருக்கும் போது நாடி விரைவாக எழுந்து வீழ்ந்து விடுகிறது.

காய்ச்சலின் போது நரம்புத் தளர்ச்சி காரணமாக இதயம் தாறுமாறாகத் துடிக்கிறது. இதனை நாடித் துடிப்பு (dicrotic Pulse) உணர்த்துகிறது. சிறு ரத்தக் குழாய்கள் தம் இயல்பான தன்மையை இழந்திருக்கின்றன. இந்தச் சமயத்தில் நாடி, இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்பின் போதும் விரலுக்கு இருவித உணர்ச்சி வேகங்களை உணர்த்துகிறது.

நாடிப் பரிசோதனை

நாடிப் பரிசோதனையின் மூலம், ரத்தக் குழாய் சுவர்களின் நிலை, ரத்த அழுத்தத்தின் அளவு, மாறுபாடு ஆகியவை பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம். கவனமுடனும் புத்திசாலித் தனமாகவும் பரிசோதனை செய்தால், இதயத்தின் நிலை, ரத்த ஓட்டம், நோயாளியின் பொதுவான உடல்நிலை ஆகியவை பற்றிய முக்கியமான தகவல்களை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நோயாளி பரிசோதனைக்கு முன் உடலை வருத்திக் கொள்ளும் வகையில் எதுவும் செய்யக் கூடாது.

நாடித் துடிப்பின் அளவு, சீர் பிரமாணம் ரத்தக் குழாயின் அளவு ரத்தக் குழாய்ச் சுவரின் நிலை அளவு, நாடி அலையின் மூலம் ஏற்படும் இயக்கத்தின் அளவு, இருதயம் அல்லது தமணிகளின் சுருக்கத்தின் போது ரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் ரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்புகளுக்கு இடைப்பட்ட இரத்த அழுத்தம் (tension), தனி நாடி அலையின் தன்மை.

ஒரு ஒழுங்கான அல்லது ஒழுங்கற்ற சீர்ப்பிரமாணத்தைத் தந்து சமமான அல்லது சமமற்ற இடைவெளியில் அடுத்தடுத்த நாடித் துடிப்பு நிகழலாம். நாடித் துடிப்பில் எப்போதேனும் தடை ஏற்படலாம். இரு துடிப்புகளுக்குப் பிறகு நாடியில் ஏற்படும் நிகழ்வு காரணமாக இந்தத் தடை மீண்டும் நிகழலாம். தனித் துடிப்புக்கள் அவற்றுக் கிடையிலான நேரத் தொடர்பு காரணமாக சீரற்றிருக்கலாம் அவை உருவிலும் சமமின்றி இருக்கலாம்.

ஸ்பிக்மோக்ராஃப் (Spygmograph) என்று ஒரு சிறு கருவி, நாடித்துடிப்பு அலைகளைப் பதிவு செய்யக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

அசாதாரண நாடிகள்

100க்கு மேற்பட்ட துடிப்புகள் இருந்தால் அதனை அதிவேக நாடி என்று சொல்லப்படும். ஓட்ட நாடி வெகு வேகமாகச் செல்லுகிறது. துடிப்புக்களை கணிப்பது கடினம். அலை ஒன்றுக்குள் ஒன்று ஓடிவருவதாகத் தோன்றும் இச்சமயம் நாடியை எண்ணுவது கடினம்.

60க்குக் கீழ் துடிப்புக்கள் இருந்தால் அது மெதுவான நாடி எனப்படும். நெப்போலியனுக்கு இத்தகைய நாடித் துடிப்பு இருந்தது.

உருவிலும் அழுத்தத்திலும் குறைந்து நூலிழைபோல் நாடி இருந்தால் ரத்த அழுத்தம் குறைவாக (Low Blood Pressure) இருக்கிறது என்று பொருள். ரத்தப் போக்கின் விளைவாக ரத்தம் இழக்கப்பட்டதும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

இதய நோய் (Heart failure) இருக்கும் போது நாடி சிறிதாகவும் எளிதில் அழுத்திப் பார்க்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது.

நிறைவு நாடி உருவில் பெருத்தும் அழுத்திப் பார்க்கக் கடினமாகவும் உள்ளது. அதிக ரத்த அழுத்தம், புலன்கள், தசை இவற்றைத் திடீரெனத் தாக்கும் நோய் உள்ளவர்களிடம் இத்தகைய நாடியைக் காணலாம்.

ரத்தக் குழாய்களில் சீர்குலைவு ஏற்படும்போது உயர் ரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிற நோயாளிகளிடம் காணப்படும் நாடி உயர் அழுத்த நாடி எனப்படும்.

இரு துடிப்புகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரங்கள் மாறுபடுகிறபோது நாடி, ஒழுங்கற்ற நாடி எனப்படுகிறது. சில நேரங்களில் துடிப்புகள் அடுத்தடுத்து விரைந்தோடி வருகின்றன. சில நேரங்களில் இடைவெளி அதிகமாகிறது. துடிப்பு மெதுவாகிறது.

சில துடிப்புகள் காணாமல் போகிறபோது நாடி தொடர்ச்சியற்ற நாடி என்ற பெயர் பெறுகிறது.

ரத்தக் குழாய் ஒன்றுக்கு பதிலாக இரு விரிவாக்கங்கள் பெறுகிறபோது நாடி டிக்ரோடிக் நாடி எனப்படுகிறது. இரண்டாவது விரிவாக்கம் முதல் உண்மை அலை விரிவாக்கத்தின் எதிரொலி போல இருக்கும். ஒவ்வொரு இதயத் துடிப்பும் இரு முறை கணக்கிடப்படுகிறது. உண்மை நாடி அலையை எளிதில் கண்டறியலாம். இரண்டாவது அலை உருவில் முதல் அலையைவிடச் சிறிதாக இருக்கிறது.

ரத்தக் குழாய் வால்வின் செயலிழந்த தன்மையை உணர்த்துவது காரிகன் நாடி ஆகும். இந்நிலையில் நாடி உணரப்பட்டவுடனேயே மங்கி மறைகிறது. இதனை மறையும் நாடி என்றும் சொல்லுவது உண்டு.

அத்தியாயம் - 14

இந்திய ரண சிகிச்சை

நமது முன்னோர்கள் உடல் மற்றும் அதன் செயல்பாடு பற்றி விளக்கும் சரீர சாஸ்திரத்தை முழுமையாக அறிந்து வைத்திருந்தார்கள். வேதங்களில் இதுபற்றிப் பல இடங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அஸ்தி பஞ்சரா பற்றி அதர்வண வேதத்தில் விரிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடல் அமைப்பு மற்றும் அதன் செயல்படும் தன்மை பற்றி சரகர் நூலின் 7வது அத்தியாயத்திலும் சுஸ்ருதரின் நூலின் 4,5,6,7 வது அத்தியாயங்களிலும் விரிவாக விளக்கியுரைக் கப்பட்டிருக்கிறது. வேதகாலத்தில் வைத்தியர்கள், பொது வைத்தியர் ரண சிகிச்சை வைத்தியர், என்று வகை பிரித்துச் சொல்லப்பட்டனர். ரண சிகிச்சை முறை தன்வந்திரி அருளியது. ரணசிகிச்சை வைத்தியர்களும் பெரிய ரண சிகிச்சை வைத்தியர் (Major Surgeons) சிறிய ரண சிகிச்சை வைத்தியர் என இருவகையாகப் பிரித்துச் சொல்லப்பட்டனர். பெரிய ரண சிகிச்சை வைத்தியர், கழுத்துக்கு மேல் உள்ள அவயவங்களில் ரண சிகிச்சை செய்பவர். சிறிய ரண சிகிச்சை வைத்தியர், உடலின் மற்ற அவயங்களில் ரண சிகிச்சைசெய்பவர்; குழிப்புண்களுக்கும் சிகிச்சை அளிப்பவர். தன்வந்தரி சொன்னதை சுஸ்ருதர் சீர்படுத்திச் சொன்னார். அடிவயிற்றில் அறுவைசிகிச்சை செய்து பழுதடைந்த குடலைச் சரிப்படுத்தும் திறமைவாய்ந்த வைத்தியர்களுக்குப் பஞ்சமில்லை. மகாபாரதப் போரின் போது காயம்பட்ட போர்வீரர்களுக்கு பொது சிகிச்சை மற்றும் ரண சிகிச்சை அளிக்க வைத்தியர்கள் தேவையான கருவிகளுடனும் தயாராக இருந்தார்கள். புத்தரின் தனி மருத்துவரான ஜீவகர், மண்டை ஓட்டைக் கழற்றி அறுவை சிகிச்சை செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவர் என்று மகாவர்கா கூறுகிறது. போஜனுக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்து மண்டை ஓட்டைப் பிளந்து அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டதாக போஜப்ரபந்தம்

கூறுகிறது. துண்டிக்கப்பட்ட தலையை தலையில்லா உடல்பாகத்துடன் (முண்டம்) இணைந்து ரணசிகிச்சை செய்வது பற்றி ரிக்வேதம் கூறுகிறது. பழுதடைந்த காலைத் துண்டித்து செயற்கைக் கால் பொருத்துதல், பழுதடைந்த கண்விழியை எடுத்துவிட்டு மிருகத்தின் கண் விழியைப் பொருத்துதல் பற்றியும் ரிக்வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. கி.பி. 9ஆம் நூற்றாண்டில் சிக்கலான ரணசிகிச்சை முறைகளை மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் கற்றுக் கொண்டனர்.

ரணசிகிச்சை முறை ஆயுர்வேதத்தில் எத்தகைய சிறப்பிடம் பெற்றிருக்கிறது என்பதை ஓரளவுக்கு அறிந்திருப் பவர்களுக்கு சுஸ்ருதர் நூலில் பல அத்தியாயங்கள் மூலம் இதுபற்றி விளக்கியுரைக்கப்படுகிறது.

சுஸ்ருதரின் நூலை லத்தீன் மொழியில் ஹஸ்லர் மொழி பெயர்த்துள்ளார். இந்த நூலை ஜெர்மன் மொழியில் முல்லர் மொழிபெயர்த்துள்ளார். இதன் மூலம் ஆயுர்வேதம் மேலைநாட்டினர் மத்தியில் நன்மதிப்பைப் பெற்றிருந்தது என்பது தெளிவாகும்.

பிதோகரஸ் என்னும் கிரேக்க நாட்டு ரணசிகிச்சை நிபுணர் சுஸ்ருதரிடமிருந்து தான் இந்தக் கலையைக் கற்றுக்கொண்டார்.

ஆயுர்வேத வைத்திய சாஸ்திரத்தின் எட்டுப் பிரிவுகளில் ரணசிகிச்சையும் ஒன்றாகும். சுஸ்ருதரின் நூலில் இது முதலிடம் பெற்றிருக்கிறது.

சரகர், ஆத்ரேயர், ஹரிதர், அக்னிவேசர் ஆகியோர் பொது மருத்துவ சிகிச்சையில் சிறந்து விளங்கினர். தன்வந்திரி, சுஸ்ருதர், ஔபாதேனவர், ஔரப்ரர், புஷ்கலவதர் ஆகியோர் ரண சிகிச்சையில் சிறந்து விளங்கினர்.

கண் அறுவை சிகிச்சை, மகப்பேறு அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பிற அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு நூற்றி இருபத்தைந்து

ரண சிகிச்சைக் கருவிகளை முற்கால இந்திய ரணசிகிச்சை நிபுணர்கள் பயன்படுத்தினர்.

அவர்கள் அவயவங்களை மாற்றி அமைப்பதில் வல்லவர்களாக இருந்தனர். கால் முறிவு ஏற்பட்டால் இந்த நிபுணர்கள், இரும்புக் கால்களைப் பொருத்தினர் (ரிக் வேதம் I. 116 -153). பழுதடைந்த கண்களை அகற்றிவிட்டு செயற்கைக் கண்களைப் பொருத்தினர் (ரிக்வேதம் I - 115-16).

போர் வீரர்களின் உடலுக்குள் வைக்கப்பட்டிருந்த ஆயுதங்கள் ரணசிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டு காயங்கள் ராணுவ வைத்தியர்களால் ஆற்றப்பட்டிருக்கின்றன.

அஸ்வினி குமாரர்கள் பூஷருக்கு புதிய பற்களையும், பாக்தேவருக்குப் புதிய கண்களையும் கொடுத்தனர். இந்திய வைத்தியர்க்ள் தோலை வெட்டி ஒட்டுதல், கண் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றையும் வெற்றிகரமாகச் செய்திருக்கின்றனர். அவயவங்களைத் துண்டித்து எடுப்பதிலும், அடிவயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதிலும் அவர்கள் வல்லுனர்களாகத் திகழ்ந்தனர். மனிதர்கள் மற்றும் மிருகங்களின் அவயவங்கள் முறிந்தால் அல்லது இடம் பெயர்ந்தால் அவற்றைச் சரிப்படுத்தினர். குடலிறக்க நோயைக் குணப்படுத்தினர்; உடலுக்குச் சம்பந்தமில்லாத பொருட்களை உடலிலிருந்து அகற்றினர்.

அவர்கள், அம்மை நோய்த் தடுப்பு சிகிச்சையையும் செய்தனர். அவர்கள் உடலைத் துண்டித்து சிகிச்சை அளிப்பதில் வல்லவர்களாக இருந்தனர்; அவர்க்ள் இந்தக் கலையை தமது சீடர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்தனர். அவர்களுக்கு உடலமைப்பு மற்றும் செயல்முறை பற்றிய பூரண ஞானம் இருந்தது.

ரணசிகிச்சை செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய மிக நுணுக்கமான விஷயங்களைப் பற்றி சுஸ்ருதர் கூறியிருக்கிறார். சீழ்பிடித்த கட்டியை அறுத்து குணப்படுத்தல், வீக்கத்தைக் குறைத்தல், தேவையற்ற சதை

வளர்ச்சியைக் களைதல், பவுத்திரத்தைக் குணப்படுத்தல், கொப்புளம் மற்றும் புண்களைக் குணப்படுத்தல் ஆகியவற்றிலும் அவர்கள் வல்லவர்களாக இருந்தனர்.

சுஸ்ருதர் ரணசிகிச்சையை அஹார்ய (கெட்டியாக உள்ளவற்றை வெளியில் எடுத்தல்), பேத்ய (கிழித்து எடுத்தல்) சேத்ய (வெட்டி எடுத்தல்) ஈஸ்ய (ஆராய்தல்), லேக்ய வேத்ய (துவாரம் செய்தல்) மற்றும் விஸ்வரவணிய (திரவப் பொருட்களை வெளியேற்றுதல்) என்பதாக வகைபிரித்துக் கூறியிருக்கிறார்.

ரண சிகிச்சைக்கு 105 யந்திரங்களும் (சாதனங்களும்) 20 சஸ்திரங்களும் (ஆயுதங்களும்) பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

யந்திரங்கள் 6 வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன : (1) ஸ்வதிகா (சாமணம் (அ) இடுக்கி) 24 வகை, (2) சந்தஷ (நீள சாதனம் - இருவகை), (3) தலஸ் (இருவகை), (4) நாடி (குழல் போன்ற சாதனங்கள் - 20 வகை), (5) ஷாலகா (கிளைகள் - 30 வகை, (6) உபயந்த்ரம் (இணைப்புச் சாதனங்கள் - 26 கையும் சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் தவிர்க்கமுடியாத சாதனம்.

சஸ்திரங்கள், அர்தத்தாரா, அதிமுக, அர, பதிஷ, தந்தசங்கு, எஸ்னி, கரபத்ர, கர்தரிகா, க்ரிதரிகா, குஷ்பத்ர, மண்டலக்ர், முத்ரிக, நாகசஸ்த்ரா, சராரிமுக, சுசி, த்ரிகுர்சக, உத்பலபத்ரக, வ்ருத்திபத்ர, வ்ருத்திமுக மற்றும் வேதஸ்பத்ரம்.

யந்திரங்கள், அங்குலியந்தரம், பஸ்தியந்த்ரம், ஜலோதார யந்த்ரம், காகமுகயந்த்ரம், கர்ப சங்க்ஜ யந்த்ரம், சிம்ஹமுக யந்த்ரம், வ்யாக்ர முகயந்த்ரம், சங்கு யந்த்ரம், தல யந்த்ரம் மற்றும் பல.

ரண சிகிச்சை நல்ல நாளில் செய்யப்படுகிறது. நோயாளி கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்திருக்கிறார். ரண சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியர் இறை வழிபாடு செய்து, ரண சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி விரைவில் குணமடையப் பிரார்த்திக்கிறார்.

சிக்கலான ரண சிகிச்சைகளின் போது நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்து உணர்விழக்குமாறு செய்யப் படுகிறது.

இந்திய மருத்துவர்கள் இதற்காக எரிகாரத்தைப் (Caustic and Cautery) பயன்படுத்தினர்.

வைத்திய சாஸ்திரம் பயிலும் மாணவர்கள் ரண சிகிச்சையில் வெட்டி எடுக்கும் திறமை பெற முதலில் பழங்களை வெட்டிப் பயிற்சி பெறுகின்றனர். துண்டித்துப் பயிற்சி பெற மிருகங்களின் ரத்தக் குழாய்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பிரசவ சிகிச்சை சம்பந்தமாக ஒவ்வொரு விஷயமும் நுணுக்கமாக பேலசம்ஹிதா என்ற நூலில் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. கருவுறுதல் பற்றியும் கருப்பைச் சுரப்பிகள் பற்றியும் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. கருவில் இருக்கும் ஆண்குழந்தையைப் பெண் குழந்தையாகவும் பெண் குழந்தையை ஆண குழந்தையாகவும் மாற்றக் கூடிய அசாதாரணமான விஷயம் குறித்தும் விளக்கியுரைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

பிரசவத்தின்போது முன்னெச்சரிக்கையாக இருத்தல், பிரசவம் கடினமாகும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய யுக்தி, ரண சிகிச்சைத் திறமை, இறந்து பிறக்கும் குழந்தை, மண்டை ஓட்டைத் திறந்து செய்யும் சிகிச்சை ஆகியவை பற்றி விரிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு தாயையும் சேயையும் மரணத்திலிருந்து காப்பாற்ற வசிஷ்டர் குச சஸ்திரத்தைப் பயன்படுத்தி கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கருப்பையைத் திறப்பது பற்றி பாகவதத்தில் கூறப்படுகிறது. சாணக்கியரின் அர்த்தசாஸ்திரத்தில் பிரேத பரிசோதனை பற்றிக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இரத்த ஓட்டம், இதயம் செயல்படும் விதம் ஆகியவை பற்றி சரகரின் நூலில் (கி.மு. 5 ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முன்னதாகவே) குறிப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. சோழ மன்னர்கள் பல மகப்பேறு மருத்துவமனைகளை நிறுவினர்.

இதயத்தில் உள்ள நான்கு குழிகள் பற்றி யசூர்வேதம் கூறுகிறது. ஜீவகர் உடலுக்குள் இருக்கும் உறுப்புக்களையும், முறிந்திருக்கும் எலும்புகளையும் கண்டறிய நவீன கால எக்ஸ்ரே போல மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தியதாக டாக்டர் கான்ஸ்டனின் முற்கால மருத்துவ விஞ்ஞானம் பற்றிய நூலில் குறிப்பிடப்படுகிறது. கர்போபனிஷத் சுவாசம் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது. புஷ்பபல உதவியுடன் ரணசிகிச்சை; மற்றும் வெட்டி எடுத்தல் ஆகியவை நடைபெற்றுள்ளன. நேபின்ஸ, ஏதேன்ஸ அருங்காட்சியகங்களில் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள ரணசிகிச்சைக்கான சஸ்திரங்கள், ஆயுர்வேதத்தில் அவை இடம் பெற்றுள்ளதற்குச் சான்றாக உள்ளன.

“அவர்கள் (முற்கால வைத்தியர்கள்) அடிவயிற்றிலும், தலையிலும் ரண சிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாகச் செய்தனர். கத்தி பட முடியாத புனிதமான இடம் என்று அவர்கள் உடலின் எந்தப் பகுதியையும் விட்டுவைக்கவில்லை. ரணசிகிச்சை முறை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளப் பட்டிருந்தது. அவர்கள் ரத்த ஓட்டம் பற்றி அறிந்து கொண்டிருந்தார்கள். இதயத்துக்கு ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களையும் இதயத்திலிருந்து ரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் ரத்தக் குழாய்களையும் அடையாளம் கண்டுகொள்ளும் திறமையை அவர்கள் பெற்றிருந்தனர். மயக்க மருந்தைப் பயன்படுத்துதல், இரத்தப் பெருக்கைத் தடுத்தல், ரணசிகிச்சையின் போது ஏற்படும் புண்களை முறையாக ஆற்றுதல் ஆகியவைபற்றியும் அவர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தார்கள்.

இக்காலத்தில் மருத்துவத்துறை மாணவர்கள் ரணசிகிச்சை செய்யப் பயிற்சி பெறுவது வற்புறுத்தப்பட்டது. பௌத்தத் துறவியான நாகார்ஜுனர் வெகுகாலத்திற்குப் பின் தோன்றியவர். அவர், சுஸ்ருதர் ரணசிகிச்சை பற்றிக் கூறியிருக்கும் விஷயத்தை விரிவுபடுத்தியும் சேர்த்தும் வளப்படுத்தியதாக அறியப்படுகிறார். ஆனால் அவரும்

அவரது காலத்தின் மிகச் சிறந்த ரணசிகிச்சை வைத்தியர் என்ற பெயர் பெற்றிருந்தார்.

பௌத்தர்களின் ஆட்சிக் காலத்தில் இந்த நாடு முழுவதும் மருத்துவமனைகள் நிறுவப்பட்டது சிறப்பு அம்சமாகும். இந்த மருத்துவமனைகளில் ரணசிகிச்சையும் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. புத்தமதத்தைச் சார்ந்தவராகக் கருதப்படும் வாக்பதர், தனது 'அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்' என்னும் பிரபலமான நூலில் ரணசிகிச்சை மற்றும் ரணசிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சஸ்திரங்கள் பற்றியும் விளக்கியுரைத்திருக்கிறார்.

அத்தியாயம் - 15

வியாதி நிர்ணயம்

இந்திய மருத்துவ இலக்கியம் விரிந்து பரந்திருக்கிறது. இந்த சாஸ்திரம் வெகுகாலமாக நடைமுறையில் உள்ளது என்று அனைவரும் ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர். இது தகவல் சுரங்கமாக உள்ளது. மருத்துவ சாம்ராஜ்யத்தில் பல அற்புத கண்டுபிடிப்புகள் எனும் ரத்தினங்களை இது வெளிப்படுத்தி யுள்ளது.

ஆயுர்வேதத்தில் வியாதி நிர்ணயம் மற்றும் சிகிச்சை ஆகியவை த்ரிதாது (த்ரிதோஷக்) கொள்கையை ஆதாரமாகக் கொண்டு செய்யப்படுகின்றன. பிரபஞ்சம் இயங்கக் காரணமாக இருக்கிற பஞ்ச பூதங்களுடன் த்ரிதோஷக் கொள்கை நெருங்கிய சம்பந்தம் உடையதாக உள்ளது.

'நிதானா' என்பது வியாதி நிர்ணயம். 'சிகிச்ஸ' என்பது நோயை குணப்படுத்தும் வழிமுறை. மாதவர், ஏராளமான நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் வகைகளுக்குரிய காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் பற்றி விரிவாக ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார். நோயை வகைபிரித்தல், நோயின் காரணத்தை அறிதல், மூலம், அக்கி, அடிவயிற்றில் தேவையற்ற சதை வளர்ச்சி, கருச்சிதைவு, சிறுநீர்ப்பையில் கல் அடைப்பு, பவுத்திரம், எலும்பு முறிவு, புதிய சதை வளர்ச்சி, வாயில் உண்டாகும் நோய்கள், ஆண் பிறப்பு உறுப்பு ஆகியவை பற்றி சுஸ்ருதர் தமது நூலில் பதினாறு அத்தியாயங்களில் விளக்கியுரைத்திருக்கிறார்.

வாதம் காரணமாக ஏற்படும் 80 முக்கிய நோய்கள், பித்தக் கோளாறினால் ஏற்படும் 40 நோய்கள், கபத்தின் நிலை குலைவு காரணமாக ஏற்படும் 20 நோய்கள், ரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள் காரணமாகத் தோன்றும் 10 நோய்கள் ஆகியவை பற்றி சாரங்கதாரர் விவரிக்கிறார்.

கீழ்க்காணும் 7 காரணங்களில் ஏதேனும் ஒன்றின்மூலம் அனைத்து நோய்களையும் ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ள முடியும் என்பதை சுஸ்ருதர் விளக்குகிறார் :

(1) கெட்டுப்போன ஆணின் (தந்தை) விந்து அல்லது பெண்ணின் (தாய்) முட்டை தொழுநோய்க்குக் காரணமாக உள்ளன. (2) கருவுற்றிருக்கும் போது ஒவ்வாத உணவை தாய் சாப்பிட்டால் அல்லது அதுபோன்ற சமயத்தில் தாயின் விருப்பம் எதுவும் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருந்தால் குழந்தை குருடாகப் பிறக்கிறது . . . (3) மனநிலை பாதிக்கப்படும்போது காய்ச்சல் வருகிறது . . . (4) தடுக்கி விழுதல், பாம்புக் கடி போன்ற விபத்துக்கள் . . . (5) சீதோஷ்ண நிலை மாறுவதன் மூலம் ஜலதோஷம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. (6) மனிதசக்தி அப்பாற்பட்ட சக்திகளால் ஏற்படும் நோய்கள் (7) இயற்கையான பசி முதலியவற்றால் ஏற்படும் நோய்கள்.

ஹரிதர் இந்த எண்ணிக்கையை மூன்றாகக் குறைக்கிறார். மேலும், நோய்கள் வினைப்பயனால் ஏற்படுகின்றன அல்லது மனநிலையில் ஏற்படும் மாறுதல்களால் ஏற்படுகின்றன. அல்லது இரண்டின் காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றன. இப்பிறவியில் அல்லது முற்பிறவியில் செய்த நல்வினை அல்லது தீவினைகள் தவிர்க்க முடியாத அளவில் வந்து சேருகின்றன. நாம் இப்பிறவியில் அனுபவிக்கும் துன்பம் அல்லது இன்பம் கடந்த காலத்தில் நாம் செய்த வினையின் விளைவு. நாம் இப்பிறவியில் செய்யும் வினைகள் நமது அடுத்த பிறவியின் இன்ப துன்பங்களை நிர்ணயிக்கும். ஒருவன் இறந்த பிறகு அவனது மேலான அல்லது கீழான தகுதிக்குத் தக உயர்ந்த அல்லது தாழ்ந்த அந்தஸ்துடன் மீண்டும் பிறவி எடுக்கின்றான். ஆகவே சில நோய்கள் முற்பிறவியில் செய்த தீய செயல்கள் காரணமாக ஏற்படலாம். ஒரு அந்தணனைக் கொன்றவன் அடுத்த பிறவியில் ரத்தசோகை நோயால் அவதிப்படுவான் என்று ஹரிதர் கூறுகிறார்; பசுவைக்

கொன்றவன் அடுத்த பிறவியில் குஷ்டரோகத்தால் அவதிப்படுவான் என்றும் கூறுகிறார். அரசனைக் கொன்றவனுக்கு அடுத்த பிறவியில் க்ஷயரோகம் வரும் என்றும், பொதுவாகக் கொலை செய்தவன் பேதியால் அவதிப்படுவான் என்றும் அவர் குறிப்பிடுகிறார். எஜமானனின் மனைவியைக் கற்பழித்தவன் வெட்டை நோயால் வேதனைப்படுவான். குருநாதரின் படுக்கையில் படுத்தவன் நீர்க்கடுப்பால் அவதிப்படுவான். புறங்கூறுபவன் ஆஸ்த்மாவால் அவதிப்படுவான். பிறருக்குத் தவறாக வழிகாட்டுபவன், மயக்கத்தால் துன்புறுவான். பிறரை ஏமாற்றுபவன் வலிப்பு நோயால் கஷ்டப்படுவான். குடிகாரன் தோல் வியாதியால் துன்பப்படுவான். அடுத்தவரின் அந்தரங்க விஷயங்களில் தலையிடுபவன் ஒரு கண் பார்வை இழந்தும் துன்பப்படுவர். பரிகாரச் சடங்குகள், மூலம் கர்ம வினைகளால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். இந்தச் சடங்குகள் மூலமும் நோய் குணமாகவில்லையெனில், அடுத்த பிறவியில் இந்தத் துன்பம் தொடராதிருக்க நோயாளி உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வியாதியை நிர்ணயம் செய்வது கடினமான செயல். அது முக்கியமானதும் ஆகும். ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி நோயாளியின் முகத் தோற்றம், மனநிலை, கண், நாக்கு, தோல், நாடி, குரல், சிறுநீர், அடிவாய், ஆகியவற்றைப் பரிசோதித்துப பார்க்க வேண்டும்.

ஒரு வியாதியை நிர்ணயம் செய்ய ஹிந்து வைத்தியர்கள நோயாளி உடலின் புறத்தோற்றத்தில் உள்ள அறிகுறிகள், நாடி பிடித்துப் பார்த்தல், விரலால் தட்டிப் பார்த்தால், ஆகிய முறைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.

நாடி பிடித்துப் பார்த்தல், விரலால் தட்டிப் பார்த்தல், ஆகியவை முற்றிலும் நவீனமானவையல்ல. இவைபற்றி சரகர் தமது நூலில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். ஆத்ரேயர், தனது

அன்புக்குரிய சீடர் ஹரிதருடன் உரையாடும் போது இதுவிஷயமாக இன்னும் விரிவாக எடுத்துரைக்கிறார்.

இவையனைத்திலும் சிறந்தது, நாடி பிடித்துப் பார்ப்பதுதான். இதுதான் நோயின் தன்மை, அதன் முன்னேற்றம் ஆகியவை பற்றித் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. ஆகவே ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் வியாதியை நிர்ணயம் செய்ய பெரும்பாலும் இம்முறையைக் கையாளுகின்றனர்.

நாடியின் சரியான நிலையினை அறிந்து கொள்ள, வழக்கமாக மணிக்கட்டில் ஆரக்கால் போன்ற ரத்தக்குழாய் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. ஆண் நோயாளிகளுக்கு இடது நாடியும் பெண் நோயாளிகளுக்கு வலது நாடியும் பரிசோதித்து அறியப்படுகிறது. நாடி பார்க்கும் வைத்தியர், அதன் அழுத்தம், இரு துடிப்புகளுக்கிடையிலான இடைவெளி, சீரான தொடர்ச்சி அளவு மற்றும் இவை விரலில் உணர்த்தும் பல்வேறு பதிவுகள் ஆகியவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். பாம்பு அல்லது அட்டை ஊர்வது போல அவர் உணர்ந்தால் வாயு மேலோங்கி இருப்பதாக அறிய வேண்டும். தவளை குதிப்பது போலவோ, காகம் அல்லது சிட்டுக்குருவி குதிப்பதுபோல வோ அவர் உணர்ந்தால் பித்தம் மேலோங்கியிருப்பதாக அறிய வேண்டும். நாடித் துடிப்பு மெதுவாகவும் மயில் நடந்து செல்வது போலவும் உணர்ந்தால் கபம் மேலோங்கி இருப்பதாக அறிய வேண்டும். குயில் போன்ற பறவை ஓடுவது போல உணர்ந்தால், இதனை ஜன்னி நாடி என்று சொல்லுவார்கள். சீரற்ற வகையில் துடிக்கும் நாடி ஜன்னியின் அளவைக் குறிக்கிறது. ஒரு நாடி பெரும்பாலும் கணிக்க முடியாத நிலையில், தளர்ந்து, சீரற்று, பலவீனமாக இருந்தால் அதனை மரணத்தின் அறிகுறி என்றே கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சலில் கஷ்டப்படுகிற அல்லது காம வேட்கையால் துடிக்கிற அன்பர்களின் நாடித் துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனின் நாடி நடுத்தரமாகவும் சரியாகவும் சீராகவும் துடிக்கிறது. நாடியின்

ஸ்திரமற்ற தன்மை ஏற்படுத்தும் பல மாற்றங்கள் குறித்தும் ஆர்வத்துடன் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாடித் துடிப்பு பற்றிய இந்த விளக்கம் சமஸ்கிருத நூல்களில் விளக்கியுரைக் கப்பட்டுள்ளன.. இந்த விஷயத்தில் ஐரோப்பாவிலேயே நிபுணர் எனக் கருதப்படும் டாக்டர் காலென் இது குறித்துக் கூறியுள்ள கருத்தும் சமஸ்கிருத இலக்கியத்தில் கூறப் பட்டுள்ள கருத்தும் ஒரேமாதிரியாக இருப்பது ருசிகரமான விஷயமாகும். அவருக்குப் பின் வந்தவர்கள் இது விஷயத்தில் நூல் எழுதும் போது அவரது கருத்தை அப்படியே தமது சொந்த நூலில் துணிவுடன் சேர்த்து எழுதியிருக்கின்றனர். காலென் கூர்மையான வால்போன்றுள்ள நாடி, படிப்படியாகச் சிறிது சிறிதாக ஆகி சுண்டெலியின் வால் போல் ஆகிறது என்கிறார்; மற்றொரு நாடி வெள்ளாடு தாண்டிக் குதிப்பது போல் உள்ளது என்கிறார்; இன்னுமொரு நாடி, மாறி மாறி எழுந்து அடங்குகிறது என்கிறார். காலென், இந்த விஷயத்தில், இந்திய எழுத்தாளர்களின் நூல்களிலிருந்து ஞானம் பெற்றிருக்கிறார் என்பதை இது விளக்கும்.

ஆயுர்வேதத்தில் நோயாளிகளைப் பரிசோதித்து அறிய மூன்று முறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன : (1) தர்சனா (காணுதல்), (2) ஸ்பர்ஷனா (தொடுதல்), மற்றும் (3) பிரச்னா (கேள்வி எழுப்புதல்)

ஐம்புலன்களையும் பயன்படுத்தி காணுதல், கேட்டல், தொடுதல், ருசித்தல், மோப்பத்தால் அறிதல் ஆகியவற்றின் மூலமும் கேள்வி கேட்டும் நோயாளியைப் பரிசோதித்து நோயை நிர்ணயம் செய்ய வேண்டும் என்று சுஸ்ருதர் வலியுறுத்துகிறார்.

'பஞ்ச நிதான' என்பது வியாதியை நிர்ணயம் செய்யக் கடைப்பிடிக்கும் ஐந்து செயல் முறை ஆகும். அவை (1) நிதான (2) பூர்வ ரூப (3) ரூப (4) உபாஷயா மற்றும் (5) சம்ப்ராப்தி எனப்படும்.

'நிதான' என்பது நோய்க் காரணவியல், பூர்வ ரூப என்பது உடலின் செயற்பாடு சீர்குலைவதற்கு முன்பாகத் தெரியும் அறிகுறிகள்; தலைவலி, உடல்வலி, சுகமின்மை ஆகியவை இந்த அறிகுறிகள். ரூப என்பது நோயின் முழுமை நிலை. உபாஷய என்பது நோயைக் குணப்படுத்து வதற்கான சோதனை முறை. இதன் மூலம் நோயின் தன்மையை அறிந்து கொள்ளலாம். நோய் மற்றும் அதன் காரணங்களை ஆராய்தல் சம்ப்ராப்தி. தர்க்கரீதியாக நோய் ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. வியாதிகள் மற்றும் அதன் காரணங்கள் பற்றிய அறிவு சம்ப்ராப்தி.

நிதானம் (Nidana)

நோய், ஒவ்வாத உணவைச் சாப்பிட்டதால் வந்ததா, அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்ததால் வந்ததா, இன்ப நுகர்ச்சியால் வந்ததா, தகாத செயல்களால் வந்ததா என்று ஆராய்வது வியாதி நிர்ணயம் அல்லது நிதான எனப்படும். நோய் இன்று எப்படி இருக்கிறது நாளை எப்படி இருக்கும் என்பதை இந்த ஆய்வு உணர்த்துகிறது. ஒரு நோய்க்குக் காரணமாக உள்ளது, பல நோய்களுக்கும் காரணமாக இருக்கக்கூடும். 'நிதான'த்தின் மூலம் மட்டும் நோயின் தன்மையை அறிந்து கொள்ள முடியாது.

நிதானம் (Nidana) நான்கு வகைப்படும். அவை (1) சன்னிகிருஷ்ட நிதானம் (உடனடிக் காரணம்) (2) விப்ரக்ரிஷ்ட (சொற்பக் காரணம்) (3) வியபிசாரி மற்றும் (4) ப்ரதாநம் எனப்படும். வியபிசாரி சூழ்நிலையையொட்டி ஒரு நோயைத் தோற்றுவிக்கலாம்; அல்லது தோற்று விக்காமலும் இருக்கலாம். ஆனால் பிரதானம் நிச்சயமாக நோயைத் தோற்றுவிக்கும். நோய் முற்றிய நிலையில் அதன் அறிகுறிகள் மேற்போக்காகத் தெரியும். நோயை ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்தவோ அல்லது நோயின் கால அளவைக் குறைக்கவோ அல்லது அதன் தீவிரத்தைக் குறைக்கவோ இது வைத்தியருக்கு உதவுகிறது.

தலைவலியுடன் கூடிய சோம்பல், பொதுவான தேக அசௌக்யம், தலைபாரம், பசியின்மை, பலவீனம் முதலியவை நோயின் மேற்போக்கான அறிகுறிகள். நோய் மனிதனை முழுமையாக பாதித்துள்ள நிலையிலும் படிப்படியாக பாதித்து வரும் நிலையிலும் தென்படும்.

நோயின் அறிகுறியின் மூலம் வைத்தியர் நோய் தீவிரமடைவதற்கான சாத்தியக்கூறு பற்றி அறிந்து கொள்ளுகிறார். தோஷங்களின் குறிப்பிட்ட சீர்குலைவையும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான அறிகுறிகளையும் அவர் இணைத்துப் பார்த்து ஆய்ந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

ரூபங்கள்

இது நோயின் அடையாளங்களையும் அறிகுறிகளையும் உள்ளடக்கியது. நோயின் தன்மை அறிய இது வழிவகுக்கிறது. வைத்தியர், தான், ஒரு தோஷத்தின் நிலைகுலைவைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டுமா அல்லது இருதோஷங்கள் அல்லது மூன்று தோஷங்களின் நிலைகுலைவைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டுமா என்பதையும் அறிந்து கொள்ள இது வகை செய்கிறது. மேலும், நோய், ரச, ரக்த, மாம்ச, அஸ்தி அல்லது வேறு ஏதேனும் தாதுக்களால் ஏற்பட்டதா என்பதையும வைத்தியர் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

உபாஷய

இது ஒரு சோதனை செய்து பார்த்து நோயின் தன்மையை அறிவதாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் வாத நிலைகுலைவு காரணமாக ஏற்பட்டிருக்குமோ என்ற ஐயம் வைத்தியருக்கு ஏற்பட்டால் அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவைச் சாப்பிடும்படியாகவும், ஒரு குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி செய்யும்படியும் அல்லது இந்த சந்தேகிக்கப்பட்ட நோயைக் குணப்படுத்தக் கூடிய வேறுவகையான வழிகளிலும் நோயாளிக்குக் குறிப்புத் தருகிறார். நோய் குணமாகத் தொடங்கினால் ஐயம் உறுதிப்படுகிறது. இல்லையெனில்

ஐயம் தவறானது என்று தீர்மானித்து நிராகரிக்கப்படுகிறது. காய்ச்சல் நீலாஞ்சனக் கல்லுக்குப் பணிந்தால் அது கால ஆஜார் இல்லையெனில் அதுவல்ல.

உபாஷய, ஒரு சோதனை மூலம் நோயை அறியும் முயற்சி, இந்த சிகிச்சை மூன்று வகையில் செய்யப்படுகிறது : (1) மருந்துகள் (2) உணவு (3) விஹார (காற்று, உறக்கம், குளிர்ச்சி, சூரிய உஷ்ணம் முதலியன; பொதுவான கவனம்).

சம்ப்ராப்தி

தோஷங்கள் உடலுக்குள் நோயைத் தோற்றுவிக்கும் செயலில் ஈடுபட்டிருப்பதை வெளிப்படுத்துவது சம்ப்ராப்தி. இயற்கையான காரணங்களால் தோற்றுவிக்கப்படும் நோயின் விளைவு உடனடியாகத் தெரிகிறது. தோஷங்கள் நிலைகுலைந்தால் நோய் உண்டாகிறது. கீழ்க்காணும் வகைகளில் இவை அறியப்படுகின்றன: (1) சஞ்சயம் (தோஷங்களின் தேக்க நிலை) (2) பிரகோபம் (தேங்கிய தோஷங்களின் எழுச்சி), (3) பிரஸாரம் (எழுச்சி பெற்ற தோஷங்கள் நோய்ஸ்தானத்துக்கு நகருதல்) (4) புனருபம் (அங்கு இந்த தோஷங்கள் அறியப்படுதல்) (5) வ்யக்தி (பாதிப்பின் தனித்தன்மை அறியப்படுதல்) (6) பேதம் (நோயின் இறுதி நிலை - மரணம் அல்லது தீராது நீடித்தல்).

சம்ப்ராப்தியுடன் இணைந்த ரூபம், நாடி, மூத்திரம், சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம் (முகம் மற்றும் உடம்பு), கண்கள் ஆகியவற்றை சோதித்தறிவது அஷ்டஸ்தான பரிக்ஷா எனப்படும்.

எண்ணெய் மூலம் சோதனை செய்வது, நோய் குணமாகுமா ஆகாதா என்பதை தெரிவித்துவிடும். மூத்திரத்தில் ஒரு சொட்டு எண்ணெயை விடும்போது ஏற்படும் தோற்றங்கள், முதலில் எண்ணெய் நகர்ந்து செல்லும் திசை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த ஆய்வு நிகழ்த்தப்படுகிறது.

தனித்தனியாகவும் கூட்டாகவும் இந்த முறைகள் மூலம் நோயின் தன்மையை மிகத் துல்லியமாக ஆய்ந்து அறியலாம். நோய் குணமாகுமா, ஆகாதா அது எந்த அளவுக்கு ஆபத்தானது என்பதை அறிந்துகொள்ள சில விசேஷமான அறிகுறிகள் உள்ளன. அவை உபத்ரவம் மற்றும் அரிஷ்டம் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

இவற்றின் உதவியுடன் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள், நோய்பற்றிய உறுதியான, ஆக்கரீதியான முடிவு எடுக்கின்றனர்.

அத்தியாயம் - 16

ஆயுர்வேத சிகிச்சை

தோஷங்கள் தோற்றுவிக்கும் நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது ஹிந்து வைத்திய சாஸ்திரத்தின் ஒரு அங்கமாகும்.

காயப்படுத்தும் வஸ்துவை அகற்றுதல், காயமுற்றுள்ள உடலுக்கும் மனதுக்கும் சுகமளித்தல், நோய்க்கான காரணத்தை அகற்றுதல் ஆகியவை ஆயுர்வேத சிகிச்சையின் முக்கிய கொள்கைகள்.

சிகிச்சை இருவகைப்படும்: (1) த்ரவ்யக்ருதம் (2) அத்ரவ்யக்ருதம், முதல்வகை சிகிச்சை மருந்து, உணவு முதலியவற்றின் உதவியுடன் செய்யப்படுகிறது. அத்ரவ்யக்ருதம், இவற்றின் உதவியின்றிச் செய்யப்படும் சிகிச்சை. விஹார, உபவாசம் மூலம் இவ்வகை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இயற்கை வைத்தியம் இந்த வகையில் சேர்ந்தது.

தோஷங்களின் சீர்குலைவின் பல்வேறு நிலைகளை ஆராய்வது ஆயுர்வேதத்தில் மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது.

தைவ வ்யாபாஸ்ரய, யுக்தி - வ்யாபாஸ்ரய, சத்வ வ்யாபாஸ்ரய ஆகியவை சிகிச்சையின் மூன்று பிரிவுகள்.

இறைவனை வழிபடுதல், இறைவனுக்குப் பொருள்களைச் சமர்பித்தல், ஜபம், வேள்விகள் செய்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பது தைவ வ்யாபாஸ்ரய முறை ஆகும். இது ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் ஆன்மீகக் கிளை ஆகும்.

யுக்தி வியாபாஸ்ரய

இது, நோய்களுக்கான காரணத்தையும் நோயை குணப்படுத்துவதற்கான தகுந்த வழிமுறைகளையும் கண்டறிவதையொட்டி அமைந்துள்ளது. நோயாளிகளுக்கு

தேவைப்படும் உணவையும், மருந்தையும் மற்ற கலவைகளையும் தருவதுபற்றி இது குறிப்பிடுகிறது.

பல்வேறு நோய்களுக்கு அளிக்கப்படும் பல்வேறு சிகிச்சைகள் தசை அல்லது எலும்பின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது அல்லது கொழுப்பையும் ஜீரணமாகாத, வேண்டாத பொருட்களையும் குறைக்கிறது. இது பிரிம்ஹாணம் அல்லது லங்கனம் என்ற வகையின் கீழ்வரும்.

லங்கனம், (1) ஷோதனம் (2) ஷமானம் என இருவகைப்படும். அவை முறையே ஐந்து அல்லது ஏழு வகையாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

உடல் நலனுக்கு ஒவ்வாத பொருட்களை உடலுக்கு ஆபத்தைத் தோற்றுவிக்கும் பொருட்களை வெளியேற்றும் செயல்முறைக்கு ஷோதனம் என்று பெயர்.

ஷமானம் என்பது உடலுக்கு ஊறு செய்வதை அகற்றாமல் அமைதிப்படுத்தி ஈர்ப்பது ஆகும்.

சத்வவியாபாஸ்ரய என்றால் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆகும். இது சிகிச்சையின் மனோதத்துவக் கிளை ஆகும்.

பஞ்ச கர்மாக்கள்

சோதனத்தில் ஐந்து கர்மாக்கள் உள்ளன. அவையாவன: (1) வமனம் (2) விரேசனம் (3) வஸ்தி (4) அனுவாசனா (5) நஸ்யா

ஷமனம்

ஷமனத்தின் ஏழு அம்சங்கள் வருமாறு: (1) தீபனம் (2) பாசனம் (3) க்ஷுத் (4) த்ரிஷ்னா (5) வ்யாயாமா (6) ஆதாபா (சூரியக் குளியல்) (7) மாருதா (காற்றுக் குளியல்)

நோய், மேற்போக்காகவும், நோயாளி அதன் வேதனையைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருந்தால் சோதனம் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

சோதனம் முறையில் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன்னதாக, ஸ்னேகம் (தேகத்தை வழுவழுப்பாக்குதல் மற்றும் பிடித்துவிடுதல்), மற்றும் ஸ்வேதா (வியர்க்கவைத்தல்) சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். இவை ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகின்றன; திசுக்கள் ஆரோக்கியமான புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்கின்றன. அசுத்தங்கள் எளிதில் வெளியேற்றத் தகுந்த ஒரு இடத்துக்கு வந்து சேருகின்றன.

கபம் முற்றியிருந்தால் வமன (வாந்தி) சிகிச்சையும், பித்தம் முற்றியிருந்தால் விரேசன (பேதி) சிகிச்சையும், வாதம் முற்றியிருந்தால், வஸ்தி (குதத்தில் மருந்து செலுத்துதல்) சிகிச்சையும் அளிக்க வேண்டும்.

வாந்தி எடுக்க வைத்தல், பேதி ஆக வைத்தல், குதத்தில் மருந்து செலுத்துதல், மூக்கின் மூலம் வேண்டாதவற்றை வெளியேற்றுதல், ரத்தத்தை வெளியேற்றுதல் ஆகியவை பஞ்ச கர்மாக்கள் ஆகும்.

நஸ்ய என்பது மூக்கின் மூலம் மருந்து கலந்த எண்ணெய் மற்றும் பொடியை மூக்கில் போடும் சிகிச்சை முறை. காது, மூக்கு, கண், மூளை சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை முறை. தாடை கிட்டிப்போய் வாய் திறக்க முடியாமல் போகும் வியாதிக்கு நஸ்ய கர்ம சிகிச்சை மிகவும் சிறந்தது.

ஆறு உபகர்மாக்கள்

ஆறு உபகர்மாக்கள் வருமாறு : (1) ப்ரிம்ஹானம் (வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்துதல்) (2) லங்கனம் (பட்டினி, குறையச் செய்தல்) (3) ஸ்னேஹனம் (அவயவங்களை வழுவழுப்பாக்குதல்) (4) ரூக்ஷனம் (கொழுப்பை அகற்றுதல் அல்லது வற்றச் செய்தல்) (5) ஸ்வேதனம் (வியர்க்கச் செய்தல்) (6) ஸ்தம்பனம் (அனைத்துக் குழாய்களையும் சுருங்கச் செய்தல்)

ஷமன கர்மாக்கள்

ஷமன கர்மாக்கள் உடலுக்கு சுகமளிக்கும் சிகிச்சை முறைகள். அவை எட்டு வகைப்படும்: (1) தாகத்தை அடக்குதல் (த்ரிஷ்ன நிக்ரஹ) (2) காற்றுக் குளியல் (மாருத) (3) சூரிய குளியல் (ஆதப) (4) வயிற்று உப்புசத்தைக் குறைக்க மருந்து கொடுத்தல் (தீபனா) (5) ஜீரணிக்கச் செய்யும் மருந்துகளைக் கொடுத்தல் (பாசனா) (6) பட்டினி (உபவாசம்) (7) உடற்பயிற்சி (வியாயாம்) (8) உன்மர்த்தனம் (கடுமையாக உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல்).

வாய் கொப்பளித்தல் (கந்துஷா), ஆவிபிடித்தல் மற்றும் புகை பிடித்தல் (தும்ரபானா) கரைசல் மூலம் கண்களைக் கழுவுதல் (தும்ரபானா), அரித்தல் (க்ஷர), எரித்தல் (அக்னி கர்மா), ஆகியவை உபகர்மாக்களுக்கு உதவுபவை.

மருந்து மூலம் நோயை குணப்படுத்துதல்

காக்காய் வலிப்பு நோய்க்கு வல்லாரை சிறந்த மருந்து. க்ஷயரோகத்துக்கு வெள்ளாட்டுப் பால் நல்ல மருந்து. மெதுவாக ஜீரணமாவதற்கு புதிய இஞ்சி மிகவும் பயனுள்ளது. சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி இருந்தால் பசும்பால் சாப்பிடலாம். சிறுநீர்ப்பை நோய்க்கு ஷிலாஜித் சிறந்த மருந்து. இரும்புச் சத்துள்ள மருந்து (Iron Oxide), ரத்த சோகைக்குச் சிறந்தது. திரிபலா கண் நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து. தீராத வயிற்றுப் போக்குக்கு மோர் சிறந்த மருந்து. Pippale மண்ணீரல் நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து. Gugulu வாதநோய்க்குச் சிறந்த மருந்து. இடுப்பில் ஏற்படும் வாயுப் பிடிப்புக்கும் இது நல்ல மருந்து. Vidanga சிறந்த கிருமிநாசினி.

விஷங்களும் அவற்றை முறிக்கும் மருந்துகளும்

விஷங்கள் மற்றும் அதனை முறிப்பதற்கான மருந்துகள் கல்ப என்ற தலைப்பின் கீழ் வருகிறது.

ஊமத்தைச் செடி, பாஷாணம் ஆகியவை ஸ்தாவர விஷங்கள். வாந்தி எடுக்க வைக்கும் மருந்து, பேதியாகும் மருந்து ஆகியவற்றின் மூலம் சிகிச்சை அளித்து இந்த விஷத்தை முறிக்கலாம். ஜங்கம விஷத்தில் பூச்சிகள், தேள்கள், எட்டுக்கால் பூச்சிகள், பல்லிகள், பாம்புகள் ஆகியவற்றின் விஷங்களும் அடங்கும்.

ரத்தம் மூலமும் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதை ஆயுர்வேதம் புறக்கணிக்கவில்லை. இப்படி நேர்ந்தால், ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த ஆயுர்வேதம் பரிந்துரைக்கிறது.

அத்தியாயம் 17

வீட்டு வைத்தியம்

வீட்டில் இருந்துகொண்டே நோய்களைக் குணப்படுத்தும் கலையை ஒவ்வொருவரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டு வைத்தியம் மனிதர்களின் துன்பத்தைப் போக்கி உயிர் காக்கும். மக்கள் அனைவரும் ஆங்கில மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் விலை உயர்ந்த மருந்துகளை வாங்க முடியாது. ஆங்கில மருந்துகளுக்கு உள்ள சக்தி நம் வீட்டில் உள்ள பொருட்களுக்கும் உள்ளது. காய்கறிகள், மிளகு, வெல்லம், அதிமதுரம், தேன் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி மருந்துகள் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். வீட்டு மருந்துகள் மற்றும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகள் பற்றி இந்த நூலில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, காய்ச்சல், மலேரியா, அஜீர்ணம், வாயு உபத்திரவம் மலச்சிக்கல், பலவீனம், இன்புளுயன்ஸா, காய்ச்சல், மார்ச்சளி நோய், இருமல், கரப்பான், வாத நோய், பித்த நீர்க் கோளாறு, ஈரல், சிறுநீர்ப்பை, நுரையீரல் கோளாறுகள் ஆகிய நோய்களைக் கண்டறியவும் அவற்றுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் இந்த நூலில் விரிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மருத்துவமனைகள் இல்லாத இடங்களில் வீட்டு மருத்துவம், குடும்ப வைத்தியர்போல பலன் அளிக்கும்.

ப்ரக்ருதி அல்லது இயற்கை அன்னை பெருங் கருணையைப் பொழிபவள். நிறைய நன்மைகளைத் தருபவள். உங்களுக்குத் தேவையான மூலிகைகளையும் தாவரங்களையும் உங்கள் வீட்டுக் கொல்லைப்புறத்திலும் அடுத்த வீட்டிலும் பக்கத்துத் தோட்டத்திலும் கிடைக்குமாறு அருள் புரிந்திருக்கிறாள். இந்த மூலிகைகளைப் பயன் படுத்திக் கொண்டு ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் வாழுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் சீதபேதிக்குக் கொடுக்கும் பவுடர், வயிற்றுப் போக்குக்கு கொடுக்கும் பவுடர், இருமல் மருந்து, மலச்சிக்கலைப் போக்கும் பவுடர் மற்றும் மாத்திரைகள் முதலியவற்றை சேகரித்து வைத்திருங்கள். உங்கள் குடும்பம் முழுவதும் பலன் அடையும்.

வீட்டு மருந்துகளையும் கடைவீதி மருந்துகளையும் அறிவுத் திறத்துடன் தக்கவாறு பயன்படுத்தினால் குறைந்த செலவில் கிராம மக்களுக்கு நிறைந்த நன்மை கிடைக்கச் செய்ய முடியும்.

ஐரோப்பா, அமெரிக்கா நாடுகளின் மருத்துவப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் பயிலும் மாணவர்கள் மருந்துகளின் பட்டியலைத் தெரிந்து கொள்ளும் போது இந்தியா, இந்தியத் தாவரங்கள், மூலிகைகள் மருந்துகள் பற்றியும் அறிந்துகொள்ள வகை செய்ய வேண்டும். இந்திய மூலிகைகள் நோயை குணப்படுத்துவதில் அபாரமான ஆற்றல் பெற்றவை. பல மூலிகைகள் சிகிச்சையின் போது மகத்தான பலன் அளிக்க வல்லவையாக உள்ளன.

ஐந்து பார்ம சூடிகல் ஒர்க்ஸ், பம்பாய், அலெம்பிக் கெமிகல் ஒர்க்ஸ், பரோடா் ஆகிய நிறுவனங்கள் இந்திய தாவரங்கள் மற்றும் மூலிகைகளிலிருந்து ஏராளமான மருந்துகளைத் தயாரித்து வழங்குகின்றனர். இன்னும் பெரிய மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் நமக்குத் தேவை. அவை இந்தியாவுக்கும் உலகிற்கும் தேவையான மருந்துகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்ய வேண்டும்.

சுதந்திர இந்தியா ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களை நாட்டின் பல பகுதிகளில் நிறுவி பல்வேறு ஆயுர்வேத மருந்துகளை தயாரித்து உலகின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு அனுப்பி ஆயுர்வேதம் உலகம் முழுவதும் புகழ்பெறச் செய்ய வேண்டும்.

ஆயுர் வேத மருந்துகள் மற்ற மருத்துவ முறைகளைச் சார்ந்த மருந்துகளைவிடச் சிறந்து விளங்குபவை. ஏனெனில்

ஆயுர்வேத மருந்துகள் சக்திமிக்கவையாக மலிவு விலையில் கிடைக்கக் கூடியவையாக நீண்ட காலத்துக்கு பலன் தரக்கூடியவையாக, நோயை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்தக் கூடியவையாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஒரு வைத்தியருக்கு மிகப் பரந்த வேதாந்த இதயமும் சகிப்புத் தன்மையும் இருக்க வேண்டும். அவர் எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் உள்ள நல்ல அம்சங்களைக் கண்டறிய வேண்டும். தான் அளிக்கும் சிகிச்சையில் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் விநோதமான மன இயல்பு உடையவனாக இருக்கிறான். ஒரு மனிதனுக்கு ஆங்கில மருந்து ஏற்புடையதாக இருக்கும். மற்றொருவருக்கு அது ஏற்புடையதாக இருக்காது. ஒருவருக்கு ஹோமியோபதி மருந்து உகந்ததாக இருக்கும். இன்னொருவருக்கு ஆயுர்வேதம் ஒத்துக்கொள்ளும். ஒரு சமரச இயல்புடைய டாக்டர் நோயாளியின் நிலை அறிந்து பல்வேறு மருத்துவ முறைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு டாக்டரும் அனைத்து மருத்துவ முறைகளைப் பற்றியும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வைத்தியரும் இந்திய தாவரங்கள், மூலிகைகள் வீட்டு மருந்துகள் கடை மருந்துகள் ஆகியவற்றைப்பற்றி தெளிவாக அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

முற்காலத்தில், இந்திய பாட்டிமார்கள், வீட்டு வைத்தியத்தில் நிபுணர்களாக விளங்கினார்கள். அவர்கள் சிறந்த குடும்ப வைத்தியராகச் செயல்பட்டார்கள். இக்கால மகளிரும் மூலிகைகள் மற்றும் தாவரங்களைப்பற்றி முழுமையாக அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும் அவர்கள் தமது குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் ஆர்வம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தியாவின் ஆயுர்வேத ரிஷிகளாகிய சரகர், சுஸ்ருதர், தன்வந்திரி மற்றும் பலரின் புகழ் வாழ்க!

அத்தியாயம் - 18

ஆயுர்வேதத்தில் மூலிகை வைத்தியம் (Herbal Remedies in Ayurveda)

மலேரியா நோய்க்கு ஆங்கில வைத்தியம் போல ஆயுர்வேத வைத்தியமும் சிறந்தது என சமீப வருடங்களில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. வாத நோய்க்கு (Rhematism) மற்ற வைத்திய முறைகளைச் சார்ந்த மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத மருந்துகள் சிறந்த பலனளித்து நோயைக் குணப்படுத்த வல்லவையாக உள்ளன.

ஜுரத்தைத் தணிக்கும் சிறந்த மருந்தைப் பற்றி ஆங்கில டாக்டர்கள் ஹிந்துக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டனர். குணன் நோயினால், கேட்கும் திறம் இழந்து, உடல் வீங்கி, காய்ச்சலால் அவதிப்பட்டு மரணத்துடன் போராடிக் கொண்டிருக்கும் நோயாளியை வேப்பம் பட்டையும் சிரெட்டா மூலிகையும் முற்றிலுமாகக் குணப் படுத்துகின்றன. இவை ஐரோப்பிய மருந்துகள் பட்டியலில் இவை கௌரவ மான இடத்தைப் பெற்றிருக்கின்றன.

சில மூலிகைகளில் மயங்க வைப்பவை. சரகர் மற்றும் சுஸ்ருதர் மயக்க மருந்து கொடுக்கும் பழக்கம் முற்காலத்தில் இருந்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். சம்மோகினி குளோரா பாரம் போல வேலை செய்கிறது.

உடல் நலம் பேணும் கலையில் நிபுணர்களாகத் திகழ்ந்த முற்கால இந்தியாவின் துறவிகளுக்குத் தெரியாத தாவரமோ தாதுப் பொருளோ இல்லை. மருந்துகள் பற்றிய மகத்தான ஞானமும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் இணையற்ற ஆற்றலும் அவர்களிடத்தில் இருந்தது.

தென்னிந்தியா, கொச்சின், பர்மா, சியாம், இலங்கை, இமயமலை ஆகிய இடங்களில் ஏராளமான மூலிகைகள் உள்ளன. வேறு எந்த நாடும் இதைவிட அதிகமாகத்

தம்மிடம் மூலிகைகள் உள்ளதாகப் பறைசாற்றிட முடியாது. இந்தியாவின் மூலிகை வளம் ஈடு இணையற்றது. இந்தியாவின் இரண்டாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட செடிகளில் மருந்துக்குணம் இருப்பதாக இந்திய மருத்துவ நூல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மருத்துவ மூலிகைகள் பற்றிய குறிப்பு ருக்வேதத்தில் உள்ளது. முற்கால வைத்திய சாஸ்திரத்தைப் பெரிதும் தன்னிடம் கொண்டிருக்கிற ஆயுர்வேதம், மூலிகை வைத்தியம் பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறது.

வனத்தை வளப்படுத்துவதும், மூலிகைச் செல்வத்தைப் பெருக்குவதும் உங்கள் கடமை மட்டுமல்ல; அரசின் கடமையும் ஆகும். அரசு வனத்தில் கிடைக்கும் மூலிகை களையும், புதர்ச் செடிகளையும் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் உள்ள மக்களுக்கு இது மிகவும் தேவைப்படுகிறது. இதைப் பயன்படுத்தினால் வெளிநாட்டிலிருந்து மருந்துகளை இறக்குமதி செய்வதைத் தடுத்து நிறுத்தலாம். இதன் மூலம் ஆண்டுதோறும் லட்சக்கணக்கான ரூபாய் மிச்சமாகும். இந்தப் பணத்தை நாட்டுக்கு மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படும் மற்ற பணிகளுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் - 19

பொதுவான மூலிகைகள்

தமிழ்

1. சித்ரமுட்டி
2. பெரமுட்டி
3. கர்கடகசிங்கி
4. கரிசலாங்கண்ணி
5. வல்லாரை
6. சோம்பு
7. சதகுப்பை
8. வசம்பு
9. குடசபாலை (பட்டை பயன்படுத்தப்படுகிறது)
10. அம்மன்பச்சரிசி
11. கண்டங்கத்திரி
12. முடக்கறுத்தான்
13. பொன்னாங்கன்னி
14. தும்பை
15. மனத்தக்காளி
16. சுக்கு
17. அதிமதுரம்
18. இஞ்சி
19. ஜடமஞ்ஜி
20. ஜாதிக்காய்
21. சீரகம்
22. தாளிசபத்ரி
23. திப்பிலி
24. நாயுருவி
25. நீர்வாலம்
26. மஞ்சள்
27. வெள்ளைப்பூண்டு
28. கரிமுள்ளி
29. அதிவிடயம்
30. வெந்தயம்
31. கற்றாழை
32. நிலவேம்பு
33. அமுக்காரக்கிழங்கு
34. ஆடுதீண்டாப்பாளை
35. ஆமணக்கு முத்து
36. அரளிவிரை
37. லவங்கபத்ரி
38. எட்டி
39. ஏலம்
40. ஓமம்
41. கடுக்காய்
42. குங்குமப்பூ
43. குப்பைமேனி
44. கொத்தமல்லி
45. ஜாதிபத்ரி
46. திராக்ஷை

47. தொட்டாசுருங்கி
48. பச்சைப்பயறு
49. அகத்தி
50. அக்ரோட்டு
51. அளரி
52. அலிசிவிரை
53. அழுவ்னம்
54. அவரை
55. கரிய போலம்
56. காரக்கருணை
57. சிறுபசலை
58. புதினா
59. வெட்டிவேர்
60. குண்டுமணி
61. பிரண்டை
62. பெருங்காயம்
63. வால்மிளகு
64. வைவிளங்கம்
65. அக்காரகாரம்
66. அத்தி
67. அபினி
68. அரசு
69. சித்தரத்தை
70. பேரிச்சை
71. திருநீற்றுப்பச்சை
72. ஊமத்தை
73. எருக்கு
74. எலுமிச்சை
75. கடுகு
76. கள்ளி
77. கறிவேப்பிலை
78. வேம்பு
79. வெள்ளரிக்காய்
80. வில்வம்
81. மருதம்பட்டை
82. மாதுளை
83. மரமஞ்சள்
84. நெறிஞ்சில்
85. குங்கிலியம்
86. நீர்முள்ளி
87. காட்டுக்குரோஹினி
88. கருங்காலி
89. சட்டிச்சாரணை
90. இந்துப்பு
91. நன்னாரி
92. தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு
93. மூங்கில் உப்பு
94. நீரடிமுத்து
95. முள்ளிக்காய்
96. பற்படாகம்

